filosofie
PENTRU
viaţă
şi alte situatii
PERICULOASE

Traducere din engleză de Dan Crăciun

JULES EVANS
PUBLICA

The original title of this book is:

Philosophyfor life, by Jules Evans

Copyright © 2012 by Jules Evans.

First published as Philosophy For Life by Rider, an imprint of the Random House Group Limited

© Publica, 2013, pentru ediţia în limba română

ISBN 978-606-8360-28-7

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

EVANS, JULES

Filosofie pentru viaţa şi alte situaţii periculoase/Jules Evans;

(trad.: Dan Crăciun. — Bucureşti: Publica, 2012

ISBN 978-606-8360-28-7

I. Crăciun, Dan (trad.)

1

EDITORI:
Cătălin Muraru
Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV:
Bogdan Ungureanu

REDACTOR:
Doru Someşan

DESIGN:
Alexe Popescu

DTP:
Florin Teodoiu

CORECTURĂ:
Gabriela Popescu
Silvia Dumitrache

„Când se lasă înserarea, mă întorc acasă şi intru în biroul meu. În prag, lepăd hainele stropite cu noroi şi pline de sudoarea muncii de peste

zi, îmbrac straiele ceremonioase de curte şi, în această ţinută mai solemnă, pătrund pe domeniile antice ale celor de demult, care îmi dau bineţe, şi gust acolo singura hrană potrivită mie şi pentru care am fost născut. Şi acolo cutez să le vorbesc şi să-i întreb despre motivele acţiunilor pe care le-au săvârşit, iar ei, în omenia lor, îmi răspund. Şi vreme de patru ceasuri, uit de lume, îmi şterg din amintire toate necazurile, nu mă mai tem de sărăcie, nu mai tremur în faţa morţii…”

Niccollo Machiavelli[1]

Şcoala din Atena de Rafael

Prefaţă

Bun venit la Şcoala din Atena

Papa Iulius al II-lea a fost un mare entuziast al renovărilor rezidenţiale. Nefiindu-i de ajuns a-l fi însărcinat pe Bramante să proiecteze domul Bazilicii Sfântul Petru sau pe Michelangelo să picteze tavanul Capelei Sixtine, Sanctitatea Sa a angajat un tânăr relativ necunoscut, de 27 de ani, din Urbino, pe nume Rafael, să picteze o serie de fresce uriaşe pe pereţii din biblioteca sa privată din Palatul Vatican. Frescele urmau să reprezinte domeniile principale ce se găseau în biblioteca lui Iulius: teologie, drept, poezie şi filosofie. Ultima frescă, ce a ajuns să fie numită *Şcoala din Atena*, este astăzi admirată în mod deosebit. În ea, Rafael reprezintă un grup de filosofi din lumea antică, îndeosebi din Grecia, dar şi de la Roma, din Persia şi din Orientul Mijlociu, strânşi laolaltă într-o discuţie animată. Învăţaţii nu pot spune cu exactitate care filosofi sunt zugrăviţi în tablou. Ei spun că, fără îndoială, cele două figuri care discută în centrul picturii sunt Platon şi Aristotel, purtându-şi în braţe cărţile. Sunt destul de siguri că filosoful din stânga, în plan apropiat, care scrie ecuaţii, este Pitagora şi că melancolicul filosof ce stă retras de unul singur este Heraclit. Figura destul de vulgară a insului ce şade crăcănat pe treptele de marmură este, probabil, Diogene Cinicul. Socrate se află în rândul din spate, trăgând de limbă un tinerel, iar filosoful zâmbitor, ce poartă pe cap o cunună de flori, aflat mult la stânga, în plan depărtat, ar putea fi Epicur. Limpede e faptul că vedem un grup foarte eterogen de filosofi, care susţin idei diferite şi radicale, multe dintre ele depăşind cu mult limitele dogmelor catolice. Epicur era materialist, Platon şi Pitagora credeau în reîncarnare, Heraclit credea într-o inteligenţă cosmică, alcătuită din foc. Şi cotuşi, iată-i pe toţi laolaltă, înfăţişându-se cu vigoare pe peretele Palatului Vatican.

Şcoala din Atena este una dintre picturile mele preferate, îmi place echilibrul său dintre ordine şi anarhie, dintre caracterul distinct al personalităţilor zugrăvite şi unitatea subiacentă a ideilor lor. Sunt îndrăgostit de modul în care, chiar în centrul picturii, înfăşuraţi în robe fluturânde, Platon şi Aristotel se prind într-o dispută, unul arătând în sus, către ceruri, celălalt, în jos, spre stradă. Şi îmi place decorul urban, felul în care nu e clar dacă este un templu, o piaţă sau un portic dintr-o cetate ideală, unde oricine poate intra în vorbă şi unde cotidianul este legat de divin. În timp ce privesc pictura, mă întreb: cum ar fi să participi la acele discuţii? Cum ar fi să studiezi la Şcoala din Atena, să-i asculţi pe acei mari profesori şi „să cutezi a le vorbi”? Ce au ei de spus vremurilor *noastre*?

Această carte este şcoala visată de mine, curriculumul meu ideal, încercarea mea de a livra ceea ce ar fi să semene cu un bilet de intrare la Şcoala din Atena. Am strâns laolaltă doisprezece dintre cei mai mari profesori din Antichitate, ca să ne înveţe lucruri ce sunt adeseori scoase din educaţia modernă: cum să ne stăpânim emoţiile, cum să ne angrenăm în societatea noastră, cum să trăim. Ei ne învaţă arta dezvoltării personale (Cicero scrie că filosofia ne învaţă „să fim propriii noştri doctori”), însă o dezvoltare personală de cel mai bun soi, care nu se concentrează îngust asupra individului, ci ne lărgeşte, în schimb, minţile şi ne conectează cu societatea, ştiinţa, cultura şi cosmosul. Cursul nu este unul prescriptiv – nu există un acord între facultăţi (de fapt, unele se antipatizează în mod activ) şi cartea nu promovează o singură filosofie, ci mai multe. Şi totuşi, la fel ca şi în pictura lui Rafael, există o unitate la temelia diversităţii: toţi profesorii împărtăşesc optimismul faţă de raţionalitatea omenească şi faţă de capacitatea filosofiei de a ne îmbunătăţi viaţa.

La apelul nominal de dimineaţă, Socrate, directorul şcolii, ne va spune de ce fiiosofia ne poate fi de ajutor şi se va adresa vremurilor noastre. Apoi, orele de curs de peste zi se împart în patru sesiuni. În sesiunea de dimineaţă, stoicii ne vor învăţa cum să fim Războinici ai Virtuţii (numiţi astfel pentru că mulţi dintre stoicii moderni pe care-i vom cunoaşte sunt militari). În sesiunea de prânz, Epicur ne va preda arta de a savura clipa. În prima sesiune de după-amiază, mistici şi sceptici, avem în vedere modul în care filosofiile noastre personale sunt legate de ideile noastre despre univers şi despre existenţa sau absenţa lui Dumnezeu. Iar în sesiunea finală, despre politică, ne referim la relaţia noastră cu societatea şi la influenţa filosofiei antice asupra politicii modeme, înainte ca Socrate să prezideze ceremonia de absolvire cu o lecţie despre arta plecării din lume. Dacă toate acestea vă vor insufla dorinţa de a explora mai departe, există, de asemenea, o mulţime de activităţi extracurriculare pe website-ul meu, care conţine interviuri video şi text cu unii dintre oamenii pe care-i veţi cunoaşte în carte, plus o „hartă a filosofiei globale”, înfăţişând grupuri filosofice din apropierea voastră (dacă organizaţi propriul grup filosofic, daţi-mi de ştire şi vă voi trece pe hartă). Şi, desigur, există minunatele cărţi ale filosofilor înşişi, majoritatea lor fiind disponibile pe site.

Vreau să recreez francheţea şi vivacitatea pe care le vedeţi în pictura lui Rafael, acea senzaţie a unei dezbateri de stradă animate, la care poate să ia parte oricine. Astăzi, mulţi oameni îi redescoperă pe antici şi se folosesc de ideile lor spre a trăi o viaţă mai bună, mai bogată şi mai plină de sens. Ne alăturăm din nou acelei discuţii gălăgioase, trepidante, pe care Rafael a zugrăvit-o atât de frumos. „Cutezăm” să le vorbim anticilor. Iar ei, în omenia lor, ne răspund.

1. **Apelul nominal de dimineaţă**

SOCRATE ŞI ARTA DE A FILOSOFA PE STRADĂ

— Şi… hm… cum te… simţi? Eşti… bine?

Sentimentul de jenă era insuportabil.

Se întâmpla în 1996, primul meu an la universitate. Studiile mele pentru licenţă mergeau bine, tutorii mei păreau să fie mulţumiţi de eseurile pe care le scriam. Însă emoţiile mele o luaseră subit razna. Din senin, mă asaltau brusc atacuri de panică, dispoziţii oscilante, depresie şi anxietate. Eram total debusolat şi nu aveam idee de ce.

— Sunt bine, mulţumesc de întrebare, sir.

— Bun.

Şeful meu de departament fusese însărcinat să mă verifice. Aceasta pentru că, în incontinenţa mea emoţională, depăşisem limita plafonului de credit. Banca mea luase legătura cu colegiul, care îl alarmase pe şeful meu de departament, un respectat expert în poezia anglo-saxonă, dar nu şi în materie de discuţii confesive.

— Nu ai patima jocurilor de noroc, nu-i aşa? Consumi droguri?

Nu mă drogăm. Dar încercasem cu destulă nesăbuinţă drogurile în ultimul an de liceu. Mă întrebam dacă *acel* lucru era ceea ce mă dăduse peste cap. Provin dintr-o familie plină de afecţiune şi fusesem destul de fericit până de curând. Dar i-am văzut pe câţiva dintre prietenii mei cum au luat-o razna şi cum unii dintre ei sfârşiseră în instituţii psihiatrice, iar acum sănătatea mea mintală se făcea, la rândul ei, fărâme. Oare consumul de droguri ne defectase circuitele neurale, osândindu-ne pe viaţă la disfuncţii emoţionale? Sau eram eu un adolescent nevrotic tipic? Cum aş fi putut să aflu?

— O, acum sunt bine, sir, într-adevăr. Îmi cer scuze pentru… ăă…

— Atunci e bine.

A urmat o pauză.

— Chiar îmi place *Sir Gawain şi Cavalerul Ver*de, am propus eu.

— Da, este o carte mare, nu-i aşa?

Şi, cu un sentiment de uşurare, am rupt-o amândoi la fugă din caverna întunecată a stărilor emoţionale şi ne-am reîntors în aerul mai proaspăt al discuţiei impersonale şi academice.

Am primit realmente o bună educaţie şi sunt foarte recunoscător pentru asta. Diploma pe care am obţinut-o în literatura engleză mi-a dăruit şansa de a studia cărţi minunate, precum *Sir Gawain şi Cavalerul Verde*, şi să apreciez scriitura frumoasă. Ştiu că sunt foarte norocos să fi avut acea oportunitate. Ceea ce studiile mele nu au făcut, însă, a fost să mă înveţe cum să-mi înţeleg ori să-mi stăpânesc emoţiile sau cum să reflectez asupra scopului vieţii. Poate că ar fi să le cer prea mult tutorilor mei suprasolicitaţi (la urma urmelor, ei nu sunt terapeuţi), însă cred că

şcolile, universităţile şi educaţia pentru adulţi *ar trebui* să le ofere oamenilor o oarecare îndrumare, nu numai în folosul carierei lor, ci şi pentru viaţă, în momentele ei cele mai bune şi cele mai rele. E ceea ce ofereau cândva profesorii zugrăviţi în *Şcoala din Atena*: ei îşi învăţau elevii cum să-şi transforme emoţiile, cum să înfrunte necazurile, cum să trăiască cele mai bune vieţi cu putinţă. Mi-aş fi dorit să fi primit învăţăturile lor în acei ani dificili. În schimb, am descoperit că universitatea seamănă mai degrabă cu o uzină: pontam la intrare, predam eseurile, pontam la ieşire, după care eram lăsaţi de capul nostru, ca şi cum am fi fost nişte adulţi responsabili, pe deplin formaţi. Mi s-a părut că exista o infimă preocupare instituţională pentru starea de bine a studenţilor sau pentru o dezvoltare mai largă a caracterului nostru.[1] Nici printre studenţi nu existau prea mari speranţe că lucrurile studiate ar putea fi realmente aplicabile în viaţa noastră şi, cu atât mai puţin, capabile să transforme societatea. O diplomă era o simplă pregătire pentru piaţă, acea mare uzină în care urma să intrăm şi ale cărei reguli noi nu puteam să le schimbăm.

De-a lungul următorilor trei ani de facultate, studiile mele academice au mers bine, în vreme ce viaţa mea emoţională a mers din rău în mai rău. Atacurile de panică năvăleau ca nişte cutremure, făcându-mi ţăndări încrederea în capacitatea de a mă înţelege pe mine însumi sau de a mă controla. Nu aveam senzaţia că aş fi putut sta de vorbă cu cineva despre ceea ce se petrecea în adâncul sufletului meu, aşa că m-am retras tot mai mult în cochilia mea, ceea ce a dat naştere unui cerc vicios, pe măsură ce comportamentul meu dezordonat mă înstrăina de prieteni şi stârnea critici, nefăcând altceva decât să confirme credinţa mea că lumea era un loc ostil şi nedrept. Nu aveam nici cea mai vagă idee despre ceea ce se întâmpla cu mine şi nimic din ceea ce am studiat nu pare să-mi fi folosit în această privinţă. În ce fel ar fi putut să-mi fie de folos literatura şi filosofia? Creierul meu era o maşinărie neurochimică, eu o stricasem şi nu mai era nimic de făcut. Într-un fel sau altul, după facultate, trebuia să conectez acest aparat defect la gigantica maşinărie de oţel a pieţei şi să supravieţuiesc. Am absolvit în 1999 cu note mari şi, spre a-mi sărbători succesul, am avut o cădere nervoasă.

În cele din urmă, în 2001, după cinci ani de teamă şi confuzie, am fost diagnosticat ca suferind de anxietate socială, depresie şi tulburare posttraumatică. Făcând propriile investigaţii, am descoperit că, după cum se părea, aceste tulburări emoţionale puteau fi tratate prin ceva numit terapie cognitiv-comportamentală. Am găsit un grup TCC de sprijin pentru suferinzii de anxietate socială, care se întrunea săptămânal într-o biserică londoneză, aproape de locuinţa mea. Nu era de faţă niciun terapeut, dar noi am urmat un curs de TCC, pe care unul dintre noi îl cumpărase de pe Internet.[2] Am văzut diapozitivele, am făcut exerciţiile şi ne-am încurajat unii pe alţii în eforturile noastre de însănătoşire. Şi pentru unii dintre noi, a dat rezultate. În cazul meu, atacurile de panică

au încetat cam după o lună şi am început să capăt mai multă încredere în capacitatea mea de a reflecta asupra emoţiilor mele violente. A fost un drum lung de revenire la sănătate. Nu este ca şi cum ai traversa o graniţă, după care te simţi dintr-odată bine din nou. Eu, unul, mă mai vindec şi acum.

Filosofie antică, psihologie modernă

Atunci când am intrat pentru prima oară în contact cu TCC, ideile şi tehnicile sale mi s-au părut familiare. Mi-au reamintit de puţinul pe care-l ştiam despre filosofia antică greacă. În 2007, devenisem jurnalist independent, aşa că am început să investighez originile TCC. Am mers la New York ca să-i iau un interviu lui Albert Ellis, cel care inventase terapia cognitivă prin anii 1950. A fost ultimul său interviu înainte de a muri şi eu am scris necrologul său pentru *The Times*. În următorii cinci ani, i-am luat un interviu şi lui Aaron Beck, celălalt fondator al TCC, precum şi altor psihologi cognitivi de frunte.[3] Prin aceste interviuri, am descoperit influenţa directă pe care filosofia antică greacă a exercitat-o asupra terapiei cognitive. Albert Ellis mi-a spus, de exemplu, că fusese în mod deosebit impresionat de un aforism al filosofului stoic Epictet: „Nu lucrurile îi tulbură pe oameni, ci părerile pe care şi le fac ei asupra lor “. Această sentinţă i-a inspirat lui Ellis modelul său „ABC “despre emoţii, care constituie miezul TCC: noi avem experienţa unui eveniment (A), după care o interpretăm (B) şi apoi simţim o reacţie emoţională în acord cu interpretarea noastră (C). Urmându-i pe stoici, Ellis a sugerat că ne putem modifica emoţiile schimbând gândurile şi opiniile noastre despre evenimente. Aaron Beck mi-a spus, de asemenea, că fusese inspirat de lectura *Republicii* lui Platon, „fiind şi el influenţat de către filosofii stoici, care susţineau că oamenii erau afectaţi mai degrabă de sensul evenimentelor decât de evenimentele ca atare. Atunci când acest gând a fost articulat de către Ellis, totul s-a orânduit de la sine”. Aceşti doi pionieri – Ellis şi Beck – au preluat ideile şi tehnicile filosofiei antice greceşti şi le-au introdus chiar în miezul psihoterapiei occidentale.

Conform TCC şi filosofiei socratice, din care s-a inspirat, ceea ce cauzase anxietatea socială şi depresia mea nu erau instinctele libidinale reprimate, după cum ar susţine psihanaliştii. Nu erau nici defecţiuni neurologice, care să poată fi tratate cu medicamente, după cum ar demonstra psihiatria. Erau opiniile mele. Aveam nişte opinii şi deprinderi intelectuale toxice, care mă otrăveau, precum: „M-am distrus iremediabil” şi „Toţi *trebuie* să mă aprobe, iar dacă n-o fac, e un dezastru”. Aceste opinii toxice se găseau în miezul suferinţei mele emoţionale. Emoţiile mele decurgeau din opiniile mele, făcându-mă să mă simt extrem de anxios în situaţii sociale deprimat atunci când acele

situaţii nu evoluau bine. Opiniile erau inconştiente şi neanalizate, dar eu am putut să învăţ cum să le examinez, să le scot la lumina raţiunii şi să văd dacă au sens. Am putut să mă întreb: „De ce trebuie să mă placă toată lumea? Este realistă această dorinţă? Poate că mă pot accepta şi agrea pe mine însumi chiar dacă un altul nu mă place”.

Acum pare destul de evident, însă, prin acest gen de autointerogare şi cu sprijinul grupului meu de TCC, am reuşit să mă desprind încet de opiniile mele iniţiale, toxice şi iraţionale, apropiindu-mă de nişte opinii mai raţionale şi mai bine întemeiate. Şi, în conformitate cu modelul ABC al emoţiilor, elaborat de către Ellis, emoţiile mele au urmat evoluţia opiniilor mele. Treptat, m-am simţit mai puţin anxios în situaţii sociale, mai puţin deprimat şi mai încrezător, vesel şi stăpân pe viaţa mea.

Socrate şi filosofia vieţii cotidiene

Aaron Beck numeşte această tehnică de examinare a opiniilor inconştiente „metoda socratică”, deoarece a fost nemijlocit inspirată de către Socrate, cel mai grandios personaj din filosofia antică greacă şi romană şi directorul şcolii noastre. Au existat oameni care s-au numit filosofi cu cel puţin un secol înainte de Socrate, precum Thales, Pitagora şi Heraclit. Dar ei fie s-au concentrat asupra naturii materiale a universului, fie au elaborat filosofii despre viaţă pronunţat elitiste şi antidemocratice. Socrate, care a trăit între 469 şi 399 î.Hr., a fost primul filosof care a susţinut că filosofia ar trebui să se adreseze preocupărilor de zi cu zi ale oamenilor de rând. El însuşi era de origine umilă – fusese copilul unui pietrar şi al unei moaşe, neavând parte de avuţie, relaţii politice sau înfăţişare chipeşă, dar, cu toate acestea, i-a fermecat cu totul pe cei din societatea lui, într-o perioadă nelipsită de personalităţi sclipitoare. Nu a scris nicio carte. Nu a avut o filosofie, în sensul unui corp coerent de idei pe care să le fi transmis adepţilor săi. Aidoma lui Iisus, ştim despre el numai din relatările altora, îndeosebi din ale discipolilor săi Platon şi Xenofon. Atunci când Oracolul din Delphi l-a declarat cel mai înţelept om din Grecia, el a sugerat că era astfel numai pentru că şi-a dat seama cât de puţin ştia. Dar el era, deopotrivă, conştient şi de cât de puţine ştiau toţi ceilalţi. Şi ceea ce a încercat să le împărtăşească concetăţenilor săi atenieni – ceea ce el a văzut a fi misiunea lui divină de a-i învăţa pe oameni – a fost deprinderea interogării de sine. A spus că, după el, este „un bine de ordinul cel mai înalt” să „mă interoghez pe mine şi pe ceilalţi” şi „să-mi petrec fiecare zi discutând despre bine”.[4] Majoritatea oamenilor, a sugerat el, păşesc prin viaţă ca nişte somnambuli, fără a se întreba despre ceea ce fac sau de ce o fac. Ei asimilează valorile şi credinţele părinţilor sau ale culturii lor şi le acceptă fără examinare critică. Dar, dacă se întâmplă să asimileze credinţe greşite, acest fapt îi va îmbolnăvi.

Socrate a susţinut ideea că există o legătură puternică între filosofia noastră (felul în care interpretăm lumea, ce credem că este important în viaţă) şi sănătatea voastră mintală şi fizică. Opinii diferite conduc la stări emoţionale diferite – iar diferitele ideologii politice se manifestă, de asemenea, în diferite forme de maladii afective. De exemplu, eu am acordat o valoare prea mare aprobării venite din partea celorlalţi oameni (ceea ce Platon sugerează a fi boala clasică a democraţiei liberale) şi această filosofie m-a făcut să sufăr de anxietate socială. Prin intermediul TCC şi al filosofiei antice, mi-am adus valorile inconştiente în sfera conştiinţei, le-am examinat şi am decis că sunt absurde. Mi-am schimbat opiniile şi, prin aceasta, mi-am schimbat sănătatea emoţională şi fizică. Valorile mele erau, într-o oarecare măsură, primite din societatea mea. Dar nu am putut să le imput celorlalţi sau culturii mele, pentru că zi de zi eu am ales să le accept. Socrate afirma că este responsabilitatea noastră să „ne îngrijim de sufletul nostru” şi asta ne învaţă filosofia – arta psihoterapiei, care vine de la expresia grecească „a te îngriji de suflet”. De noi depinde să ne scrutăm sufletul şi să alegem care opinii şi valori sunt raţionale şi care sunt toxice. În acest sens, filosofia este o formă de medicină pe care o putem aplica propriei persoane.[5]

Medicină pentru suflet

Marcus Tullius Cicero, om de stat şi filosof roman din secolul I, a scris: „Există, te asigur, o artă medicală pentru suflet. Este filosofia, al cărei ajutor nu trebuie căutat, precum în bolile trupeşti, în afara noastră. Trebuie să ne străduim cu toate resursele şi puterile noastre să devenim capabili a ne doftorici singuri1".[6] Este ceea ce a încercat Socrate să-i înveţe pe concetăţenii lui, prin filosofia lui de stradă. El intra în vorbă cu oricine îi ieşea în cale în timpul plimbărilor sale prin împrejurimile oraşului (Atena avea o populaţie restrânsă, astfel încât majoritatea cetăţenilor se cunoşteau între ei), spre a descoperi ce credea persoana cu pricina, pe ce punea preţ şi ce căuta în viaţă. Atunci când l-au judecat pentru impietate, le-a spus concetăţenilor săi atenieni: „Mă preumblu fără să fac nimic altceva decât să-i conving atât pe cei tineri, cât şi pe cei mai vârstnici dintre voi să nu vă îngrijiţi de trupul sau de sănătatea voastră", ci mai degrabă „să vă străduiţi pentru cea mai bună stare a sufletului vostru".[7] Cu blândeţe, plin de umor, luându-se pe sine în răspăr, el urmărea să-i facă pe oameni să-şi examineze filosofia lor de viaţă şi să o cerceteze în lumina raţiunii. Conversaţiile cu Socrate erau cele mai obişnuite, cele mai cotidiene experienţe şi totuşi, ele te schimbau radical Nu mai erai aceeaşi persoană după ce discutai cu el. Pe scurt, erai un om treaz. TCC încearcă să recreeze această „metodă socratică" şi să ne înveţe arta interogării de sine. În timpul unei şedinţe de TCC, nu stai pur şi simplu întins pe o canapea, monologând despre

propria copilărie. Mai degrabă, stai în capul oaselor şi intri în dialog cu terapeutul, care încearcă să te ajute să-ţi descoperi opiniile inconştiente, să vezi modul în care ele îţi modelează emoţiile şi să pui, pe urmă, aceste opinii sub semnul întrebării, spre a vedea dacă au sens. Înveţi să-ţi fii propriul Socrate, astfel încât atunci când o emoţie negativă îţi taie picioarele, te întrebi: reacţionez cu înţelepciune în această situaţie? Este reacţia mea raţională? Aş putea să reacţionez mai înţelept? Şi porţi cu tine această dibăcie socratică pentru tot restul vieţii.

Mesajul optimist aflat în centrul filosofiei socratice este că noi avem puterea de a ne vindeca singuri. Suntem în stare să ne examinăm opiniile şi să alegem a ni le schimba, ceea ce ne va modifica emoţiile. Această putere se află în noi. Nu e nevoie să ne prosternăm în faţa preoţilor, a psihanaliştilor sau a farmacologilor pentru mântuire. Michel de Montaigne, marele eseist al Renaşterii, a spus-o bine. Socrate, scria el, „a adus un măreţ elogiu naturii umane, arătând cât de mult poate ea să facă din sine însăşi. Cu toţii suntem mai bogaţi decât ne socotim a fi; dar suntem învăţaţi să cerem cu împrumut şi să ne milogim… [Şi totuşi] avem nevoie de puţină ştiinţă ca să trăim după cum ne place; iar Socrate spune că această învăţătură se află în noi, ne arată calea ce duce spre ea şi cum să o folosim”.[8] Montaigne are dreptate: cu toţii suntem mai bogaţi decât credem că suntem. Şi totuşi am uitat ce forţă se află în noi, aşa că ieşim din noi înşine spre a o cerşi.

A visa cu ochii deschişi?

Sau este o apreciere hiperoptimistă a raţiunii omeneşti? Se cere prea mult din partea noastră? Unii psihologi şi neurologi moderni s-ar opune optimismului socratic şi l-ar respinge ca pe o formă iluzorie de dezvoltare personală. Ei ar întreba, mai întâi, dacă putem să ne cunoaştem pe noi înşişi. Ar arăta în cât de mare măsură adoptarea deciziilor de către noi apare ca fiind inconştientă şi automată, determinată de genele noastre, de sistemul chimic neural sau de biasurile noastre cognitive ori de situaţia în care se întâmplă să ne aflăm. Ei vor menţiona limitele raţionalităţii omeneşti şi slăbiciunea capacităţii noastre de a ne examina reacţiile emoţionale. Unii ar contesta ideea că posedăm abilitatea de a ne modifica modurile noastre habituale de gândire şi de comportament şi ar sugera că suntem condamnaţi să comitem la nesfârşit aceleaşi erori.[9] Ba chiar unii savanţi vor contesta realmente ideea de voinţă şi de conştiinţă liberă, despre care ar sugera că sunt nişte superstiţii mistice. Noi suntem fiinţe materiale, într-un univers material şi, aidoma oricărui alt lucru din univers, suntem guvernaţi şi determinaţi de legi fizice. Aşa că, dacă se întâmplă să vă fi născut cu o puternică dispoziţie spre depresie, anxietate socială sau orice altă formă de tulburare emoţională, atunci, din nefericire pentru voi, este probabil să rămâneţi cu ea mereu. Singura voastră speranţă de a coabita

cu acel dezechilibru chimic este să încercaţi să-l echilibraţi cu alte chimicale. O soluţie materială la o problemă materială. Conştiinţa şi raţiunea voastră nu au de jucat niciun rol.

Şi totuşi, există tot mai multe dovezi că Socrate avea dreptate. În primul rând, există probe din neurologie care arată că, atunci când ne schimbăm opinia despre o anumită situaţie, emoţiile noastre se modifică şi ele. Neurologii numesc acest fenomen „reevaluare cognitivă" şi îi plasează descoperirea în filosofia antică greacă.[10] Cercetările lor sugerează că deţinem un oarecare control asupra modului în care interpretăm lumea şi aceasta ne conferă capacitatea de a ne modula reacţiile emoţionale.

În al doilea rând, TCC a arătat în multe experimente controlate, efectuate pe eşantioane aleatorii, că oamenii pot să înfrunte şi să biruie chiar şi tulburări emoţionale adânc înrădăcinate. Cercetările au descoperit că un curs de TCC de şaisprezece săptămâni îi ajută pe 75% dintre pacienţi să se vindece de anxietate socială, pe 65% să se vindece de tulburări de stres posttraumatic şi pe nu mai puţin de 80% să scape de tulburări de panică (deşi rata de vindecare prin TCC este de sub 50% în cazurile de tulburări obsesiv-compulsive).[11] În cazurile de depresie uşoară până la moderată, TCC îi ajută pe aproximativ 60% dintre pacienţi să se vindece, procent în mare măsură egal cu cel obţinut printr-o cură de antidepresive, deşi rata de recidivă este cu mult inferioară după TCC faţă de o cură de antidepresive.[12] Această bază probatorie sugerează că putem învăţa să învingem obiceiuri înrădăcinate de gândire şi simţire. Daniel Kahneman, psihologul laureat al premiului Nobel, care este adeseori pesimist în ceea ce priveşte capacitatea noastră de a înfrânge biasurile cognitive iraţionale, este optimist sub acest aspect. El mi-a spus: „TCC a arătat limpede că reacţiile emoţionale ale oamenilor pot fi reînvăţate. Noi învăţăm şi ne readaptăm permanent".[13]

Învăţarea unor deprinderi noi

Neurologii au un termen pentru această remarcabilă capacitate a creierului omenesc de a se modifica: „plasticitate". Filosofii antici greci şi romani au fost nişte campioni timpurii ai plasticităţii. După cum spune filosoful stoic Epictet, „nimic nu este mai maleabil decât sufletul omenesc".[14] Ei au înţeles, după cum noi abia începem să înţelegem, cât de mult din caracterul nostru moral este alcătuit din obiceiuri maleabile: într-adevăr, cuvântul „etică" vine din cuvântul grecesc *ethos*, care înseamnă „obicei". Psihologi contemporani, printre care Daniel Kahneman, sugerează că avem un creier cu „procesor dual", în care un sistem de gândire este în principal automat şi bazat pe deprinderi, pe când celălalt sistem de gândire este capabil de reflecţie mai conştientă şi

mai raţională. Sistemul conştient-reflexiv este mai lent şi mai energofag decât sistemul automat, aşa că îl utilizăm mult mai puţin.

Dacă e să ne schimbe, filosofia trebuie să lucreze cu ambele sisteme. E ceea ce a făcut filosofia antică greacă. Ea implica un dublu proces: mai întâi, obişnuinţa este adusă în sfera conştientului, după care conştientul devine obişnuinţă. În primul rând, prin scrutarea socratică, ne conştientizăm credinţele noastre automate pentru a decide dacă ele sunt raţionale. Luăm, pe urmă, noile noastre vederi filosofice şi le repetăm până când ele devin noi deprinderi automate. Filosofia nu este numai un proces de reflecţie abstractă, ci şi o practică. „Noi dobândim virtuţile prin exerciţiu[14], a scris Aristotel. Nu ne putem „refugia în teorie, precum pacienţii care-şi ascultă cu atenţie doctorii, dar nu fac nimic din ceea ce li se spune să facă ".[15] Filosofia este un antrenament, un set de exerciţii zilnice, mintale şi fizice, care devin tot mai facile prin practică. Filosofii greci au folosit frecvent metafora gimnasticii: aşa cum ne întărim muşchii prin exerciţii repetate, tot astfel ne întărim „muşchii morali" prin practica repetării anumitor exerciţii. După suficientă practică, simţim în mod natural emoţia potrivită în situaţia potrivită şi facem lucrul potrivit. Filosofia noastră ne devine „a doua natură" şi dobândim ceea ce stoicii numesc „o bună curgere a vieţii".[16]

Nu este un proces facil. Este nevoie de multă energie şi de mult curaj pentru a ne schimba deprinderile automate de gândire şi simţire şi se mai cere, totodată, umilinţă: nimănui nu-i place să admită că felul său de a vedea lumea ar putea fi greşit. Ne agăţăm de opiniile noastre, chiar şi atunci când ele ne trag în jos. Faptul că TCC dă rezultate numai pentru 60-70% dintre oamenii cu tulburări emoţionale sugerează că acea capacitate socratică de a te cunoaşte şi de a te schimba pe tine însuţi nu e mai mult decât atât: o capacitate. Grecii nu au susţinut că oamenii se nasc fiinţe libere, conştiente şi perfect raţionale. Ei au sugerat că oamenii sunt, în realitate, nişte creaturi profund inconştiente şi automate, care trec somnambulic prin viaţă. Dar ei au insistat că majoritatea ne putem folosi raţiunea pentru a ne alege căi mai înţelepte de urmat, dacă perseverăm cu adevărat în exerciţiile noastre filosofice. Capacitatea de a gândi asupra deprinderilor noastre emoţionale poate fi, la rândul ei, genetic şi ambiental determinată, dar eu cred că aproape întotdeauna dispunem de un *oarecare* spaţiu de manevră, de o *oarecare* putinţă de a ne opune programării noastre automate şi, prin practică, aproape cu toţii putem deveni întrucâtva mai înţelepţi şi mai fericiţi. Acea capacitate limitată de a ne cunoaşte pe noi înşine şi de a ne schimba poate să însemne diferenţa dintre o viaţă plină de suferinţă şi o viaţă de cumpănită mulţumire.[17]

Filosofii pentru viaţă

Ideea lui Socrate că filosofia poate realmente să-i schimbe pe oameni şi să le aducă fericirea a fost ridiculizată, timp de secole, chiar de către filosofi precum David Hume, gânditorul scoţian din secolul al XVIII-lea, care a negat cu străşnicie puterea terapeutică a filosofiei. Urmărind, probabil, cu intenţie să fie provocator, Hume a scris că majoritatea oamenilor „sunt, de fapt, excluşi din toate preţiozităţile filosofiei şi din mult lăudata medicină a sufletului… Imperiul filosofiei cuprinde numai câţiva şi, în ceea ce-i priveşte pe aceştia, de asemenea, autoritatea ei este foarte slabă şi limitată[14]. Voi argumenta că Ellis şi Beck au dovedit că Hume se înşela. Ei au dovedit că filosofia, chiar într-o formă foarte simplificată şi elementară, poate să ajute milioane de oameni obişnuiţi să ducă vieţi mai fericite şi mai bine conştientizate.

Cu toate acestea, condensând filosofia antică într-un curs de 16 săptămâni de TCC, terapeuţii cognitivişti au fost inevitabil nevoiţi să o trunchieze şi să-i îngusteze perspectiva, iar rezultatul este o formă destul de fragmentară şi instrumentală de dezvoltare personală, care se concentrează destul de mărginit asupra stilului individual de gândire, ignorând factorii etici, culturali şi politici. Filosofiile antice pe care urmează să le cunoaştem oferă, cu siguranţă, instrumente terapeutice rapide şi utile. Dar ele sunt mai radicale decât atât. Oferă, de asemenea, perspective critice asupra societăţii şi idei politice despre modul în care ar trebui să fie condusă viaţa socială. Ele mai oferă şi diferite teorii despre Dumnezeu, sensul vieţii şi locul nostru în univers. În lumea antică, dezvoltarea personală era cu mult mai ambiţioasă şi mai cuprinzătoare decât dezvoltarea personală modernă. Ea lega între ele fiziologicul şi eticul, politicul şi cosmicul. Şi nu le oferea oamenilor remedii pe termen scurt, de practicat o lună sau două, până la apariţia unei noi mode de dezvoltare personală. Le oferea oamenilor un mod de viaţă durabil, ceva care să fie practicat zilnic de-a lungul anilor, cu scopul unei transformări radicale a sinelui – şi poate şi a societăţii. Astăzi, mulţi oameni sunt în căutarea unei filosofii pentru viaţă şi s-au întors către filosofii Antichităţii spre a găsi ceva în acord cu care să poată trăi. Toţi oamenii pe care-i veţi cunoaşte în această carte şi-au schimbat viaţa datorită filosofiei antice – şi mulţi dintre ei, printre care şi eu, ar spune că ea le-a salvat viaţa. Ei provin din toate domeniile de activitate: militari, astronauţi, pustnici, magicieni, gangsteri, gospodine, politicieni, anarhişti.

Cu toţii au descoperit că filosofia dă realmente rezultate, chiar şi în cele mai periculoase şi extreme situaţii.

Filosofia străzii

Ideea „filosofiei ca mod de viaţă” este destul de îndepărtată de modelul academic contemporan de filosofie, în care studenţilor li se predă o teorie, fiind apoi examinaţi din acea teorie. După cum spuneam, pentru grecii antici filosofia era un proces mult mai practic, mai intim şi mai comunitar, învăţăcelul trebuia să se implice în practica filosofării cu toată fiinţa lui şi nu doar să-şi folosească facultăţile intelectuale. Cum şi unde s-ar putea practica astăzi acel gen de filosofie? Un răspuns a fost încercarea de-a readuce filosofia în stradă, acolo unde Socrate însuşi obişnuia să o practice. În 1992, un tânăr învăţat francez, pe nume Marc Sautet, i-a iritat pe colegii săi universitari declarând că filosofia devenise suprainstituţionalizată şi că fusese ruptă de preocupările oamenilor de rând. Drept alternativă, el a organizat Cafe Philosophique, ai cărei membri se întruneau în Cafe des Phares din Paris, în fiecare dimineaţă de duminică. Oricine putea să se ridice, să propună la vot o temă de discutat în acea zi şi să participe la un amplu dialog socratic (puteau fi de faţă la aceste întruniri şi 200 de oameni, îngrămădiţi în cafenea). Graţie Internetului, mişcarea a devenit rapid una globală: există acum aproximativ 50 de cafenele socratice în toată lumea.[19]

Alte mişcări de filosofie populară au urmat calea lui Sautet. În anul 2000, trei muncitori din Liverpool au pus bazele unei mişcări numite Philosophy în Pubs – „Filosofia de cârciumă” –, şi acum există 30 de organizaţii PIP pe tot cuprinsul Marii Britanii şi 14 numai în regiunea Merseyside, făcând din Liverpool necontestata capitală mondială a filosofiei populare[1]. Unul dintre fondatori, Rob Lewis, mi-a spus că urmase un curs de filosofie pe când era şomer. Fusese „un teribil punct de cotitură” în viaţa lui. Spune el: „Practica filosofiei m-a ajutat să birui senzaţia de alienare pe care mulţi dintre noi o încearcă din când în când, senzaţie provocată de faptul că te găseşti într-o societate care vrea să te judece pentru a vedea ce şanse meriţi să ai în viaţă”. De la început, ideea acestor organizaţii PIP a fost să ducă filosofia dincolo de mediul academic, dincolo de ceea ce Rob numeşte „clasele de flecari” şi să dăruie forţa ei clasei muncitoare. Unul dintre fondatori, Paul Doran, îmi spune: „Mi-ar plăcea dacă peste zece ani ar fi ceva pe deplin normal să intri în orice pub din Marea Britanie şi să întrebi: «În ce seară se întruneşte clubul vostru filosofic?»”.

Aceste organizaţii de filosofie populară au frecvent un spirit antiacademic. Filosoful popular Alain de Botton, de exemplu, a înfiinţat în 2008 o organizaţie numită Şcoala Vieţii, ca tentativă de eliberare a filosofiei de instituţionalismul rigid al mediului academic. Filosofia academică, se lamenta el, nu ne mai învaţă cum să trăim: „Oprah Winfrey pune mai multe întrebări juste decât profesorii de ştiinţe umaniste de la

[1] În original, *grassroots philosophy* – literal, „rădăcina ierbii ”. Intraductibil ca atare, termenul *grassroots* se referă la o mişcare (politică, ideologică, sportivă, civică etc) ce porneşte de jos şi se organizează spontan la scară locală, comunitară, pentru a răspunde unor nevoi şi preocupări ale oamenilor obişnuiţi, spre deosebire de organizaţiile instituţionalizate şi centralizate, cu structuri birocratice şi cu o conducere aflată la mare distanţă de de înţelegerea şi interesele oamenilor de rînd (n.t.).

Oxford”[20] (şi iată cum s-a dus pe apa sâmbetei invitaţia sa la masa celor aleşi). Am oarecare simpatie faţă de această viziune. Ţin minte că l-am întrebat pe un expert academic în materie de stoicism dacă a folosit vreodată stoicismul în propria viaţă. Mi-a răspuns: „Doamne Dumnezeule, nu. Din fericire, viaţa mea nu a fost nicicând *chiar atât* de rea “. Părea să privească filosofia Antichităţii ca pe o relicvă dintr-un muzeu prăfuit. Dar alţi universitari sunt mai puţin dezinteresaţi de utilitatea contemporană a filosofiei antice, aşa cum se poate spune despre Pierre Hadot, A.A. Long, Michael Sandel şi Martha Nussbaum.[21] În cadrul grupului filosofic din a cărui conducere fac parte, London Philosophy Club, am invitat mulţi filosofi universitari care şi-au rupt din timpul lor pentru a ne împărtăşi, fără onorariu, din expertiza lor. Filosofia străzii şi filosofia academică nu sunt rivale – au nevoie una de cealaltă. Fără filosofia academică, filosofia străzii devine incoerentă. Fără filosofia străzii, filosofia academică devine irelevantă.

Noi comunităţi filosofice

Nici Şcoala Vieţii, nici Filosofia de Cârciumă, nici London Philosophy Club nu le cer membrilor să respecte o anumită filosofie sau un anumit model etic de viaţă. Sunt forumuri liberale, în care oameni necunoscuţi se întrunesc să discute diferite filosofii fără a trebui să se dedice vreuneia dintre ele. În această privinţă, ele se deosebesc de şcolile antice de filosofie, înfiinţate de către urmaşii lui Socrate, precum cinicii, platonicienii, stoicii sau epicurienii. După cum vom vedea, acele şcoli antice semănau mai degrabă cu nişte comunităţi sau secte, ai căror membri erau chemaţi să se dedice unui mod de viaţă radical şi contracultural. Dar şi noi vedem apariţia unor noi comunităţi filosofice din zilele noastre care se apropie mai mult de modelul antic. Îi vom cunoaşte pe Noii Stoici, de exemplu, care sunt un grup de stoici contemporani din toată lumea. Vom cunoaşte Acţiunea pentru Fericire [Action for Happiness], o mişcare dedicată răspândirii hedonismului raţional. Vom face o vizită unei comunităţi anarhiste, ce sălăsluieşte pe trotuarele Londrei, precum cinicii din Antichitate. Vom cunoaşte Şcoala de Economie [School of Economic Science], o comunitate platonică, având cam 20000 de adepţi. Vom face cunoştinţă cu Landmark Forum, care pretinde să fi instruit peste un milion de oameni în a sa filosofie de şoc socratic. Vom merge până în Las Vegas, să luăm parte la o întrunire globală a scepticilor, o mişcare populară cu mai multe milioane de membri. Unele dintre aceste comunităţi filosofice sunt înlocuitoare sau rivale ale religiilor tradiţionale. Acest fapt, desigur, reprezintă o provocare de reconstrucţie istorică: după întemeierea lor acum două milenii, niciuna dintre filosofiile antice greceşti sau romane nu a lăsat în

urmă nişte tradiţii vii, astfel încât adepţii lor moderni trebuie să încerce să adune iar laolaltă rămăşiţele lor şi să construiască tradiţii noi. Şi mai reprezintă, de asemenea, o provocare organizaţională. Pot aceste comunităţi să înlocuiască realmente religiile tradiţionale, fără a se transforma în culte?

Politica bunei-vieţuiri[2]

Terapia filosofică antică avea, de asemenea, şi o importantă componentă politică. După cum am văzut, opiniile noastre ne pot îmbolnăvi sau ne pot ajuta să ducem o viaţă înfloritoare. Ne preluăm multe dintre opinii din cultura noastră şi din sistemul nostru politic şi economic, astfel încât orice filosof aspirant trebuie să decidă ce tip de relaţie să adopte cu societatea sa. Profesorii din facultatea noastră vin cu diferite soluţii. Stoicii şi scepticii, de exemplu, şi-au declarat independenţa faţă de valorile toxice ale culturii lor, dar nu au încercat să-i evanghelizeze ori să-i schimbe pe ceilalţi. Erau pesimişti în ceea ce priveşte interesul oamenilor de rând faţă de filosofie sau dorinţa lor de a se schimba. Epicurienii şi pitagoreicii au adoptat o viziune la fel de pesimistă faţă de influenţa filosofiei şi s-au retras din societate în comunităţi filosofice. Însă unii membri ai facultăţii noastre şi-au pus speranţe mai mari în filosofie şi au crezut că ea poate realmente să transforme societatea. Ultima noastră sesiune, consacrată politicii, va examina viziunile politice ale lui Diogene, Platon, Plutarh şi Aristotel şi va cerceta modul în care oamenii de astăzi încearcă să transpună în realitate viziunile lor.

Ideea că o întreagă societate ar putea fi supusă unei singure filosofii sau religii a vieţii bune a întâmpinat o rezistenţă acerbă în societăţile liberale occidentale de când filosoful John Stuart Mill, din secolul al XIX-lea, a insistat că oamenii trebuie lăsaţi să urmărească „propriul lor bine în felul lor".[22] Cei doi mari heralzi ai filosofiei liberale postbelice – sir Karl Popper şi sir Isaiah Berlin – au avertizat, la rândul lor, că urmărirea unei formule unice a vieţii bune era o „himeră metafizică".[23] O întreagă naţiune nu va fi niciodată de acord să adopte un

[2] În original, *well-being*. Tradusă de regulă prin „bunăstare", în contextul cărţii lui Evans expresia well-being nu se referă numai (şi nici măcar în primul rând) la prosperitatea materială, ci la deplinătatea vieţii individului, legată mai ales de bogăţia sensului existenţial. Deşi pe deplin corectă şi frumoasă într-un text scris de către Constantin Noica sau în traducerea unui text heideggerian, redarea expresiei well-being prin „bună-fiinţare" sau „fiinţare-întru-bine" nu intră în rezonanţă cu scriitura destul de plată a lui Evans, aşa că am optat pentru varianta „bună-vieţuire". Atunci când contextul se referă la iniţiative şi documente oficiale, emise de autorităţi instituţionale, am preferat traducerea „bună-stare", cratima avertizând cititorul că nu este vorba exclusiv de confort material, ci de plenitudinea vieţii, generatoare de satisfacţii deopotrivă materiale şi, mai ales, spirituale (n.t.).

singur model de fericire, astfel încât orice tentativă a unui guvern de a le impune cetăţenilor săi o filosofie ar fi cu necesitate coercitivă şi despotică. Guvernele, sublinia Berlin, trebuie să apere „libertatea negativă" a cetăţenilor – libertatea lor faţă de ingerinţe –, lăsându-i pe ei să-şi urmărească propria „libertate pozitivă", modelul lor de împlinire personală şi spirituală.

Dincolo de liberalism

Şi totuşi, în ultimii ani ai secolului XX şi la începutul celui de-al XXI-lea, în rândurile intelectualilor şi ale decidenţilor politici a început să se înfiripe şi să se amplifice sentimentul că pluralismul şi relativismul moral au mers prea departe şi că individualismul neoliberal ne-a lăsat atomizaţi, rupţi unii de ceilalţi şi lipsiţi de sentimentul unui bine comun. Ideea lui Aristotel şi a lui Platon că guvernanţii trebuie să încurajeze propăşirea spirituală a cetăţenilor a revenit în centrul gândirii occidentale. Într-adevăr, astăzi a întrunit un consens covârşitor.[24] Ce le-a dat decidenţilor politici această subită încredere că guvernanţii îi pot face pe oameni mai fericiţi? În mare măsură, a fost succesul terapiei cognitive. S-a văzut că Aaron Beck şi Albert Ellis au dovedit în mod ştiinţific că oamenii pot fi învăţaţi să-şi învingă tulburările emoţionale şi comportamentale. Apoi, spre sfârşitul anilor 1990, un student al lui Aaron Beck, de la Universitatea din Pennsylvania, Martin Seligman, a sugerat că psihologia ar trebui să-i ajute pe oameni nu numai să-şi învingă tulburările emoţionale, ci şi să se împlinească şi să ducă cele mai bune vieţi cu putinţă. El a numit acest nou domeniu psihologie pozitivă. Aşa cum Beck şi Ellis s-au inspirat din filosofia antică greacă, tot astfel Seligman şi colegii lui au explorat ideile şi tehnicile filosofilor antice occidentale şi orientale, după care le-au testat empiric, spre a vedea care dintre ele dau efectiv rezultate. După cum spunea în glumă Christopher Peterson, „directorul departamentului de virtuţi"al psihologiei pozitive, „Aristotel nu a beneficiat nicicând de o scală cu şapte valori".[25] Prin această sinteză între filosofia antică şi psihologia modernă, Seligman şi colegii lui sperau să edifice o „ştiinţă obiectivă a împlinirii" persoanei şi apoi să aducă această ştiinţă în miezul politicii occidentale. Închipuiţi-vă, a declarat Seligman, ce-ar fi dacă guvernele şi corporaţiile din toată lumea şi-ar învăţa cetăţenii şi angajaţii ştiinţa bunei-vieţuiri – exact aşa cum familia Medici a răspândit filosofia platonică în Florenţa Renaşterii.[26] Nu ar fi ceva uimitor?

Această nouă mişcare, pe care Seligman a intitulat-o „politica bunei-vieţuiri", a avut un remarcabil succes în atragerea de suport politic şi financiar. În Marea Britanie, de exemplu, guvernul a fost de acord să cheltuiască peste jumătate de miliard de lire sterline pentru pregătirea

profesională a 6000 de noi terapeuţi cognitivi, care să ofere naţiunii TCC. Majoritatea copiilor din şcolile englezeşti studiază acum o materie, inclusă în curriculumul naţional, numită „Aspecte sociale şi emoţionale ale învăţării”, care îi învaţă cum să fie „emoţional inteligenţi” şi care încorporează tehnici din TCC. În Statele Unite, fiecare militar urmează acum un curs de „gândire optimistă”, conceput de către Martin Seligman şi echipa lui şi lansat spre sfârşitul anului 2010, într-o încercare de a reduce incidenţa tulburărilor de stres posttraumatic şi de suicid în rândurile trupelor. După cum vom vedea, în miezul programului se găsesc tehnici cognitive preluate din TCC şi din filosofia antică. În Marea Britanie, un grup consultativ de experţi a sugerat că acest curs al lui Seligman ar trebui să fie predat tuturor celor şase milioane de angajaţi din sectorul public. Şi guverne din toată lumea, printre care cele din Franţa, Belgia, Bhutan, Finlanda, Austria, Marea Britanie şi Germania, au început de câţiva ani încoace să măsoare „bună-starea naţională” şi să sugereze că obiectivul prioritar al guvernelor ar trebui să fie realizarea plenară a cetăţenilor lor, aşa cum cerea Aristotel

Pericolul unei politici nonliberale de bună-vieţuire

Sunt multe aspecte ale acestei mişcări pe care le susţin, îndeosebi cutezanţa guvernului britanic de a extinde serviciile de sănătate mintală. Eu însumi am primit un mare ajutor din partea TCC şi, dacă unii dintre milioanele de oameni ajutaţi de TCC merg mai departe, să exploreze anticele ei rădăcini filosofice, cu atât mai bine. Ca unul crescut în perioada aridă a neoliberalismului, şi eu sunt mişcat de faptul că ideile antice greceşti despre împlinire şi viaţa trăită bine au revenit în şcoală, la locul de muncă şi în miezul politicii. Însă viteza şi amploarea cu care această mişcare pătrunde în politica publică mă neliniştesc. Noile politici de bună-vieţuire pot să devină cu uşurinţă nonliberale şi coercitive, dacă savanţii şi decidentii politici încearcă să demonstreze că ei „au dovedit” un anumit model de viaţă bună şi că, prin urmare, nu mai este nevoie de o dezbatere sau de o consimţire democratică. Există pericolul unui salt prea grăbit de la *Este*, constatat de probele empirice, la un *Trebuie* specific eticii şi politicii, sfârşind cu o dogmă rigidă şi nonliberală a modului în care oamenii trebuie să gândească, să simtă şi să trăiască.

Acest pericol mi-a devenit cel mai vizibil în recenta carte a neurologului Sam Harris, *Teritoriul moral*. Harris susţine că singurul temei rezonabil al eticii este grija faţă de bună-vieţuirea tuturor creaturilor sensibile. Ştiinţa, insistă el, ne poate furniza fapte privind bună-vieţuirea şi, prin urmare, ştiinţa – şi numai ştiinţa – ne poate spune ce este viaţa bună. Cartea lui a stârnit un val de indignare printre preoţi şi filosofi. Pe mine nu mă deranjează insistenţa lui că ştiinţa poate şi trebuie să participe la dezbaterea morală. Grecii antici ar fi fost întru

totul de acord: după cum vom vedea, filosofiile lor combinau biologia, fizica şi psihologia cu etica şi politica. Orice cod etic demn de încredere ar trebui să încerce să fie în acord cu dovezile ştiinţifice disponibile privind natura umană şi natura universului. Dacă ştiinţa ne spune, de exemplu, că oamenii sunt neputincioşi în a-şi cunoaşte ori schimba gândurile şi emoţiile, atunci avem veşti rele pentru etica socratică. Dacă, pe de altă parte, dovezile ştiinţifice furnizate de TCC sugerează că *putem* să ne folosim raţiunea pentru a ne modifica gândurile şi emoţiile, atunci sunt veşti bune pentru etica socratică. Până aici, Harris are dreptate.

După care Harris face un salt îndrăzneţ în filosofia politică. Dacă ştiinţa ne poate indica fapte precise privind buna-vieţuire umană şi moralitatea, atunci ea ar trebui să fie folosită pentru orientarea politicii naţionale şi internaţionale. Ar trebui să ne bazăm pe ea pentru a edifica instituţii sociale, legale şi politice mai bune şi pentru a elabora un cadru moral universal, în raport cu care să fie cântărite, măsurate şi evaluate obiceiurile şi moravurile tuturor indivizilor şi societăţilor. Harris aşteaptă ziua în care un comitet internaţional de savanţi ne va supraveghea şi ne va da o îndrumare clară şi precisă privind moralitatea acţiunilor noastre. Această viziune îmi aduce aminte de puterea şi autoritatea încredinţate odinioară Vaticanului, unde un comitet de experţi în teologie, călăuziţi de „ştiinţa morală" a lui Aristotel şi Toma din Aquino, vegheau asupra creştinătăţii şi emiteau judecăţi morale către conducătorii din sânul ei. În istoria mai recentă, îmi aminteşte de pozitivism, straniul cult filosofic inventat de către Auguste Comte în secolul al XIX-lea. Comte pretindea că, în cele din urmă, a transformat înţelepciunea filosofiei antice şi a teologiei catolice într-o ştiinţă de fier şi că guvernele ar trebui să încredinţeze puterea unui comitet de savanţi experţi.[27] John Stuart Mill, unul dintre primii adepţi entuziaşti ai pozitivismului, şi-a dat seama de pericolul acestei viziuni. Dacă ar fi devenit realitate, avertiza el, ar fi condus la „un despotism al societăţii asupra individului, depăşind orice s-ar fi contemplat în ideile politice ale celor mai rigizi susţinători ai disciplinei dintre filosofii antici".[28]

Şi totuşi, viziunea pozitivistă a lui Harris începe deja să devină realitate. La sfârşitul anului 2010, prim-ministrul britanic David Cameron a dat ordin Oficiului Naţional de Statistică [ONS] să definească şi să măsoare bună-starea naţională.[29] ONS a creat un „comitet de experţi" care au ajuns rapid la o definiţie oficial-guvemamentală a bună-stării. Comitetul era în totalitate alcătuit din economişti şi din specialişti în stiinte sociale, fără nici măcar un filosof, artist sau preot. Nu a existat nici urmă de dezbatere cu adevărat democratică privind modul în care ar trebui definită bună-vieţuirea, în afară de un turneu de „discuţii naţionale" efectuat prin ţară în mare viteză de către oficialii ONS. Aceştia au raportat că, spre surprinderea lor, mulţi dintre oamenii care au participat la aceste discuţii au spus că religia era ceva important pentru ideea lor de bună-vieţuire.[30] Fireşte însă că Dumnezeu nu a încăput în

formula ştiinţifică de bună-stare a celor de la ONS. Cum ar putea ştiinţa să măsoare apropierea de Dumnezeu a cuiva? Criticii iniţiativei spun că ONS nu măsoară altceva decât sentimentele agreabile, o definiţie pur utilitaristă sau epicuriană a bunei-vieţuiri. Dar ONS pretinde că măsoară şi bună-starea „eudemonică", de la cuvântul antic grecesc *eudaimonia*, prin care Aristotel, Platon şi stoicii înţelegeau „fericire virtuoasă". Potrivit celor spuse de ONS, chestionarele sale măsoară eudaimonia persoanei întrebând „Cât valorează viaţa dumneavoastră pe o scală de la unu la zece?" Este, în sine, o întrebare suprarealistă. Ne-ar putea oferi, poate, o foarte rudimentară idee despre propria estimare pe care individul o face gradului său de împlinire, dar nu ne poate spune cum trăiesc oamenii, cum se tratează unii pe ceilalţi sau ceva despre impactul mai amplu şi valoarea vieţii lor. Chiar credem că un scurt chestionar poate să măsoare virtutea, încărcătura de sens, impactul şi valoarea cosmică a vieţii cuiva, dându-le acestora câte un număr şi ordonându-le apoi într-o ierarhie morală globală? Acest proces le-ar atribui statisticienilor nişte capacităţi rezervate, în mod normal, divinităţilor atotştiutoare.[31] După cum spune Aristotel: „Este semnul distinctiv al unui om educat să caute în fiecare clasă de lucruri numai atâta precizie câtă o permite subiectul cercetării".[32]

Democratizarea politicii de bună-vieţuire

Orice filosofie a bunei-vieţuiri implică valori, opinii şi judecăţi legate de mari întrebări, precum: „De ce suntem aici?", „Există un Dumnezeu?", „Ce înseamnă să duci o viaţă înfloritoare?" şi „Cum ar trebui să orânduim societatea?". Cercetările empirice ne pot spune unele lucruri interesante legate de aceste întrebări, dar mai trebuie şi să exersăm judecata noastră morală practică sau ceea ce grecii numeau *phronesis*. După cum pretindea Socrate, practica reflecţiei asupra acestor întrebări, în singurătate sau laolaltă cu ceilalţi, şi alegerea propriului nostru răspuns fac, în sine, parte din viaţa bună. Guvernele nu trebuie să le refuze oamenilor acest proces, forţându-i să adopte un model prefabricat de bună-vieţuire, conceput de „experţi". Aceasta le tăgăduieşte autonomia, raţiunea şi alegerea – toate fiind, sugerez eu, părţi importante ale propăşirii omului.[33] Iar savanţii bunei-vieţuiri nu ar trebui să-şi ascundă propriile presupoziţii morale sub vălul unor false pretenţii de obiectivitate ştiinţifică. În schimb, diferitele abordări etice ale bunei-vieţuiri ar trebui să fie scoase la iveală şi explorate, astfel încât oamenii să-şi contureze propriile opinii. Trebuie să găsim echilibrul just dintre ideea grecilor despre „viaţa bună"şi o politică liberală, pluralistă, ce respectă dreptul oamenilor de a pune întrebări şi de-a alege cum să trăiască. Altminteri, politica bunei-vieţuiri va deveni rapid intruzivă,

neliberală, birocratică şi profund antipatizată. Îi putem călăuzi pe oameni până la izvorul filosofiei, dar nu-i putem forţa să gândească.

Cei patru paşi ai tradiţiei socratice

Ceea ce am încercat eu să arăt în această carte este că Socrate şi urmaşii săi nu au propus o definiţie a bunei-vieţuiri, ci mai multe. Toate abordările pe care le vom întâlni în cadrul şcolii sunt ramuri a ceea ce eu numesc tradiţia socratică. Toate urmează aceşti trei paşi socratici:

1. Oamenii se pot cunoaşte pe ei înşişi. Ne putem folosi raţiunea ca să ne examinăm opiniile şi valorile noastre inconştiente.
2. Oamenii se pot schimba pe ei înşişi. Ne putem folosi raţiunea ca să ne modificăm opiniile. Prin aceasta se vor modifica şi emoţiile noastre, pentru că emoţiile urmează opiniile.
3. Oamenii pot să creeze în mod conştient noi deprinderi de gândire, simţire şi acţiune.

Aceşti trei paşi sunt, în esenţă, ceea ce ne învaţă TCC. Există numeroase dovezi care susţin aceşti paşi, care ne învaţă nişte „abilităţi de gândire” mai degrabă decât nişte valori morale specifice, aşa că eu nu văd o problemă dacă guvernele predau aceste abilităţi în şcoli, universităţi, clinici de sănătate mintală, în armată şi altundeva. Dar toate filosofiile pe care le vom cunoaşte mai fac un al patrulea pas:

4. Dacă urmăm filosofia ca pe un mod de viaţă, putem să trăim nişte vieţi mai înfloritoare.

În acest punct lucrurile se complică puţin, atunci când încerci să decizi ce anume face cu exactitate ca o viaţă să fie „înfloritoare”. În acest moment intervin valorile, etica şi raţiunea practică. Primii trei paşi te învaţă cum să-ţi conduci mintea. Cel de-al patrulea pas îţi spune încotro să o conduci. Toţi filosofii din şcoala noastră fac cel de-al patrulea pas, dar în direcţii diferite Ei au concepţii diferite despre societatea bună. Şi au concepţii diferite despre scopul vieţii – unii cred că ţelul ultim al vieţii este unirea cu Dumnezeu, pe când alţii se îndoiesc că Dumnezeu există sau că are vreo relevanţă pentru viaţa omului. Ei au multe în comun (cu toţii sunt de acord în ceea ce priveşte paşii 1, 2 şi 3), dar există între ei şi diferenţe fundamentale când vine vorba de pasul 4. Rezultă atunci, poate, că filosofia antică ne poate oferi unele idei şi tehnici comune pentru viaţa bună. Ne oferă, poate, chiar un loc de întâlnire între credincioşi şi necredincioşi, între ştiinţe şi disciplinele umaniste. Dar va exista întotdeauna şi un oarecare dezacord. Nu cred că vreuna dintre filosofiile pe care le vom cunoaşte este perfectă sau că o întreagă populaţie ar putea să adere la una dintre ele. Regatul himalayan din

Bhutan este prezentat adeseori drept un model al felului în care o ţară poate să subscrie la o singură filosofie a bunei-vieţuiri. Însă Buthanul este o ţară mică, monoculturală, semianalfabetă, precumpănitor rurală, cu o populaţie mai mică decât Birmingham, guvernată de către un rege. E mult mai uşor pentru guvernanţii din Buthan să impună o filosofie comună despre bine (budismul) decât ar fi în cazul unui stat mare, laic, multicultural şi liberal. Din acest motiv, nici guvernele, nici corporaţiile nu ar trebui să încerce să le impună membrilor lor un model de bună-vieţuire, ci ar trebui, în schimb, să-i lase pe oameni să decidă pentru ei.

Trei întrebări pentru fiecare filosofie

Fiecăreia dintre diferitele filosofii pe care le vom cunoaşte i-am adresat trei întrebări. În primul rând, ce tehnici de dezvoltare personală putem prelua din această filosofie şi folosi în viaţa noastră? În al doilea rând, putem să îmbrăţişăm această filosofie ca pe un mod de viaţă? Şi, în sfârşit, ar putea această filosofie să formeze baza unei comunităţi sau chiar a unei întregi societăţi? În cazul fiecărei filosofii, am luat interviuri unor oameni care au folosit ideile sale în propriile lor vieţi, ca să biruie nişte probleme serioase şi să ducă o viaţă mai bună. Cel mai adesea, ei erau conştienţi de faptul că tehnicile proveneau din filosofia antică şi, de multe ori, oamenii cu care am discutat aderă în mod conştient la una dintre şcolile antice şi încearcă să o urmeze ca mod de viaţă. Cu totii trăiesc filosofia şi sunt mult mai serioşi decât mine în practica lor. Merită a spune de la început că, deşi filosofia mi-a fost de mare ajutor, eu nu mă consider filosof, ci mai degrabă un jurnalist curios să cunoască modul în care oamenii aplică aceste idei antice în viaţa modernă. Ţinând minte acest lucru, a venit momentul să privim cu atenţie cuvintele lui Seneca: „Nu e timp de joacă. Ai fost reţinut drept sfătuitor al celor nefericiţi. Ai promis să fii de ajutor naufragiaţilor, puşcăriaşilor, bolnavilor, nevoiaşilor, celor care stau cu toporul deasupra capului. Încotro îţi abaţi atenţia? Ce faci tu?“[34] Ai mare dreptate, Seneca, e timpul să începem cursurile. Sesiunea noastră de dimineaţă începe în Deşertul Arabiei, unde Rhonda Cornum e pe cale să aibă parte de o aterizare foarte dură.

2. **Epictet şi arta stăpânirii de sine**

Rhonda Cornum lucra ca infirmieră de zbor în cadrul Diviziei Aeropurtate 101 în timpul Primului Război din Golf, cel din februarie 1991, când a primit misiunea de a salva un pilot de vânătoare, care fusese doborât. Şi elicopterul ei a fost lovit şi s-a prăbuşit în Deşertul Arabiei cu 140 de mile pe oră, cinci dintre cei opt membri ai echipajului fiind ucişi pe loc. Cornum a supravieţuit, deşi cu ambele braţe fracturate, un ligament de la genunchi rupt şi un glonţ înfipt în umăr. Soldaţii irakieni au împresurat elicopterul zdrobit şi au târât-o pe Cornum de braţele rupte. Au azvârlit-o împreună cu un alt membru al echipajului, sergentul Troy Dunlap, într-un camion. În timp ce maşina se zgâlţâia pe drumul din deşert, unul dintre soldaţii irakieni i-a desfăcut fermoarul costumului de zbor şi a abuzat-o sexual. Ea nu se putea lupta cu agresorul şi a încercat să nu ţipe, însă ori de câte ori el îi atingea braţele rupte nu se putea abţine să nu urle de durere. În cele din urmă, a lăsat-o în pace. Sergentul Dunlap era înlănţuit chiar lângă ea, neputând să-i vină în ajutor.

— Doamnă, a spus el pe şoptite, ştiu că sunteţi tare, nu glumă.

— Ce-ai crezut, că o să plâng sau mai ştiu eu ce?, i-a răspuns ea.

— Da, aşa am crezut.

— E-n regulă, sergent, a spus Rhonda într-un târziu. Şi eu am crezut că o să plâng.

Au fost ţinuţi prizonieri într-o tabără irakiană vreme de opt zile. Cornum a spus despre această experienţă: „A fi prizonier de război este o siluire a întregii tale vieţi. Dar ceea ce am învăţat în acele buncăre şi celule irakiene este că experienţa nu trebuie să fie numaidecât devastatoare, ci asta depinde de tine”.[1]

Rhonda mi-a spus: „Când eşti prizonier de război, cei care te ţin în captivitate îţi controlează viaţa aproape integral: când te trezeşti, când te culci, ce mănânci, dacă ţi se dă ceva de mâncare. Mi-am dat seama că singurul lucru pe care îl mai puteam controla era ceea ce gândesc. Asupra gândurilor mele aveam un control absolut şi în niciun caz nu aveam să-i las să-mi răpească şi asta. Am decis că înainte fusese misiunea de a salva pilotul de pe avionul de vânătoare, dar acum, împrejurările erau altele şi aveam o nouă misiune, să trec prin aceste încercări”. Femeia a supravieţuit şi nu a lăsat să-i scape nicio informaţie confidenţială. Şi nu are senzaţia că a fost traumatizată definitiv de această experienţă. La un interviu, i-a spus reporterului: „După cum se presupune, ar trebui să crezi că a fi molestată sexual este o nenorocire mai rea decât moartea. După ce am dat piept cu amândouă, vă pot spune că nu este. Faptul că am fost violată nu a fost marea încercare a vieţii mele”. Cornum posedă, în mod clar, trăsătura de caracter pe care americanii o numesc *grit* – „tărie de caracter” – şi căreia britanicii îi spun

stiff upper lip – „stăpânire de sine”. Această atitudine, care este esenţa stoicismului, nu înseamnă că ea şi-a ascuns ori că şi-a negat emoţiile, aşa cum ar putea să sugereze înţelesul popular al cuvântului „stoic”. Mai degrabă, emoţiile sale au urmat recunoaşterea de către ea a faptului că nu avea sens să intre în panică din pricina unor aspecte ale situaţiei sale pe care nu le putea controla şi că avea mult mai multă noimă să se concentreze asupra a ceea ce *putea* să controleze. Şi ea susţine că oamenii ca mine, care nu sunt de la natură la fel de tari ca ea, pot să înveţe această atitudine de tărie în faţa sorţii. Îmi spunea: „Sunt oameni de la natură siguri pe ei, care văd problemele ca pe nişte provocări de biruit. Unii oameni chiar văd adversităţile ca pe nişte oportunităţi de a se autodepăşi. Am recunoscut că aveam aceste capacităţi, pe când alţii nu le aveau. Ceea ce am învătat de atunci este că abilităţile reflexive care conduc la tărie în faţa sorţii pot fi predate şi altora".

În prezent, Cornum conduce un nou program în valoare de 125 de milioane de dolari, pe care Pentagonul a început să-l deruleze în noiembrie 2009, numit Comprehensive Soldier Fitness, ce urmăreşte să predea forţa spirituală fiecăreia dintre cei 1,1 milioane de soldaţi înrolaţi în US Army. Programul, pe care revista *American Psychologist* l-a descris drept „cea mai mare intervenţie psihologică deliberată din istorie”[2], a fost elaborat de către Martin Seligman, fondatorul psihologiei pozitive.[3] Conceptul lui Seligman de elasticitate sau mobilitate spirituală se bazează pe ideea, originară în filosofia greacă şi apoi preluată de TCC, că oamenilor li se poate explica modul în care opiniile şi stilurile lor interpretative conduc la reacţiile lor emoţionale şi că apoi li se poate preda modul de a-şi nega socratic opiniile iraţionale, pentru a le înlocui acolo unde este necesar cu o perspectivă mai filosofică. Scopul, în termenii clipului promoţional al programului, este acela de a-i învăţa pe militarii americani „cum să-ţi stăpâneşti emoţiile, înainte ca acestea să pună stăpânire pe tine”. Cu alte cuvinte, US Army încearcă să crească o generaţie de războinici-filosofi stăpâni pe ei, folosind aceleaşi idei şi tehnici filosofice pe care le-au folosit atenienii, spartanii, macedonienii şi romanii ca să îndure propriile campanii istovitoare, în zorii civilizaţiei occidentale.

Chiar se reduce totul la gândurile noastre?

Există o obiecţie evidentă faţă de acest gen de terapie: chiar sunt tulburările emoţionale realmente nişte urmări defectuoase ale opiniilor noastre? Nu sunt ele cauzate uneori nu doar de credinţele noastre, ci şi de situaţia teribilă în care ne aflăm? Concentrarea prea îngustă asupra gândirii cuiva poate să ignore stresul ambiental care tulbură persoana. Motivul pentru care numai 3% dintre militarii britanici dislocaţi în Irak

au fost diagnosticaţi ca suferind de tulburări de stres posttraumatic, în contrast cu 17% dintre militarii americani, nu este neapărat faptul că trupele americane au gânduri mai puţin optimiste. Cauza poate fi faptul că ei s-au angajat în luptele cele mai grele şi au efectuat stagii de două ori mai lungi decât aliaţii lor britanici.[4] Cu toate astea, chiar şi în situaţii realmente critice, precum acelea din războiul contra Irakului, încă păstrăm un oarecare control asupra situaţiei noastre: reacţia noastră faţă de ea. Nimeni nu ne poate răpi acea libertate. Şi ne putem croi drum prin cele mai rele situaţii, concentrându-ne pe ceea ce stă sub controlul nostru, fără să ne tulburăm minţile din pricina a ceea ce nu putem avea imediat sub control. Cornum le-a spus unor militari în 2010: „Am abordaţ orice problemă cu care m-am confruntat, fie că a fost pierderea unui examen sau o boală, fie că am fost împuşcată sau încarcerată, în acelaşi mod: să rezolv ceea ce pot să rezolv şi să nu mă văicăresc din pricina a ceea ce nu pot ".[5] Cornum nu se consideră a fi o stoică, dar tehnica pe care o practică şi o predă a fost, de fapt, cel mai bine descrisă de către un filosof stoic roman din secolul al II-lea, pe nume Epictet.

Filosoful-sclav

Epictet a venit pe lume într-o situaţie de minimă libertate. S-a născut sclav, în oraşul Hierapolis, în Turcia de astăzi, în anul 55 d.Hr. Numele său înseamnă „căpătat". Unele relatări sugerează că a fost stâlcit în bătaie şi torturat de către primul lui stăpân, iar un picior i-a fost vătămat atât de rău, încât a rămas şchiop pentru tot restul vieţii. Indiferent ce s-ar fi întâmplat, a fost cu certitudine şchiop, sărac, lipsit de familie sau de libertate aproape toată viaţa. A fost însă destul de norocos să aibă un al doilea stăpân luminat, pe nume Epaphroditus, care i-a permis lui Epictet să studieze cu cel mai mare filosof stoic din acel moment, Musonius Rufus. Cuvântul „stoic" vine de la *Stoa Poikile*, sau „porticul pictat", aflat într-un colţ al pieţei din Atena, unde primii stoici se strângeau ca să predea filosofia lor oricui era dispus să-i asculte – bărbat sau femeie, om liber sau sclav, grec sau barbar. Stoicismul s-a născut în secolul al III-lea î.Hr., la un secol după moartea lui Socrate, când oraşele-state greceşti erau cucerite de imperii prădalnice. Filosofia sa era un mijloc de a suporta acel haos: stoicii susţineau că, dacă îţi foloseşti raţiunea ca să birui ataşamentul sau aversiunea faţă de condiţiile exterioare, poţi rămâne imperturbabil în orice împrejurări – chiar dacă ţara ta a fost cucerită şi un tiran te torturează pe roată (ideea este una dintre numeroasele asemănări dintre stoicism şi budism, pe care îl explorez mai încolo, în Apendice). Filosofia lor despre libertatea interioară şi sfidarea lumii exterioare s-a răspândit la Roma în primul secol î.Hr., unde a fost adoptată de către politicienii romani de frunte şi

folosită ca filosofie a rezistenţei republicane împotriva tiraniei imperiale, într-o mişcare cunoscută drept „opoziţia stoică”. Aidoma cavalerilor Jedi ce opuneau rezistenţă Imperiului Galactic, opoziţia stoică intra frecvent în conflict cu guvernarea imperială, adepţii săi fiind încarceraţi, exilaţi sau executaţi.

În cele din urmă, Epaphroditus l-a eliberat pe Epictet, dar a luat neobişnuita decizie de a deveni el însusi filosof stoic, ceea ce l-a adus imediat în vizorul regimului imperial.

Epictet a fost exilat atunci când împăratul Domiţian i-a scos în afara legii pe toţi filosofii din Italia, în anul 94 d.Hr.

A călătorit până la Nicopolis, un oraş agitat din vestul Greciei, unde a continuat să-şi propage învăţăturile. Nu a fost nicicând un om deosebit de înstărit, dar influenţa ideilor sale s-a răspândit în timp şi în spaţiu. Se spune că împăratul Hadrian a făcut drumul până la Nicopolis ca să discute cu bătrânul înţelept. Împăratul Marcus Aurelius, moştenitorul lui Hadrian şi el însuşi un mare filosof, a fost influenţat, probabil, de către Epictet mai mult decât de oricare alt gânditor. Şi, mulţumită unuia dintre discipoili săi, Arrian, care şi-a luat notiţe în timpul lecţiilor, ideile lui au ajuns până în epoca modernă: Thomas Jefferson, Lawrence Sterne, Matthew Amold, J.D. Salinger şi Tom Wolfe s-au folosit cu toţii de ideile sale în propriile opere şi vieţi. Discursurile lui m-au ajutat să-mi înving propriile probleme emoţionale mai mult decât orice altă carte de filosofie.

Filosofia lui Epictet despre tăria În faţa sorţii

Epictet s-a inspirat din viaţa lui traumatizantă pentru a-şi articula filosofia despre tăria în faţa sorţii. În orice clipă, sclav fiind, puteai să fii bătut, torturat sau executat. Ca filosof stoic, te confruntai permanent cu perspectiva de a fi închis sau executat. Cum, atunci, putea stoicul să rămână calm şi plin de forţă mintală, înconjurat de atâta incertitudine şi opresiune, când puterea lui de a-şi conduce propriul destin era atât de limitată? Cum putea el să spere a rămâne „comandantul sufletului său“? Răspunsul lui Epictet era acela de a-şi aminti constant ce depinde de el şi ce nu. Pe prima pagină a Manualului său, citim: „Unele lucruri sunt în puterea noastră şi altele nu sunt“. Epictet face o listă a lucrurilor pe care nu le putem controla (am adăugat şi eu câteva):

Ce nu putem controla
Corpul nostru
Proprietatea noastră
Reputaţia noastră
Jobul nostru
Părinţii noştri
Prietenii noştri

Colegii noştri
Şeful nostru
Vremea
Economia
Trecutul
Viitorul
Faptul că vom muri

Desigur, unele dintre lucrurile de pe listă nu sunt cu totul independente de noi. În oarecare măsură, ne putem controla corpul – putem să mâncăm sănătos, să facem exerciţii fizice sau chiar să mergem la un chirurg plastician, încercând să ne facem trupul pe cât se poate de desăvârşit. Dar el este, în ultimă instanţă, slab, fragil, nestăpânit de către noi şi, până la urmă, în pofida celor mai intense eforturi ale noastre, va muri. Dar ce stă în puterile noastre? Epictet enunţă o altă listă:

Ce putem controla
Opiniile noastre

Şi cam asta-i tot. Pare a fi o sferă foarte limitată ceea ce cade în stăpânirea noastră. Şi totuşi, această fereastră îngustă este temeiul libertăţii, autonomiei şi suveranităţii umane. Trebuie să învăţăm, spune Epictet, să ne exercităm puterea asupra Zonei 1 – asupra gândurilor şi opiniilor noastre. Acesta este domeniul suveranităţii noastre în Zona 1, suntem regi, dacă alegem să ne exercităm suveranitatea. Întotdeauna putem să alegem ce să gândim şi ce să credem. Stoicii au susţinut că nimeni nu ne poate forţa vreodată să credem ceva împotriva voinţei noastre. Nimeni nu ne poate spăla creierul dacă ştim cum să opunem rezistenţă. Epictet a spus: „Nu există hoţ al voinţei libere”.[6] Totuşi, trebuie să acceptăm că nu deţinem o deplină suveranitate asupra Zonei 2 – sfera evenimentelor externe. De fapt, noi deţinem un control limitat asupra celor ce se petrec în lume. Trebuie să acceptăm acest fapt, altminteri vom fi aproape tot timpul tulburaţi, temători şi nefericiţi de-a lungul întregii noastre vieţi.

Cum ne fac să suferim erorile legate de control

O mulţime de suferinţe se nasc, susţine Epictet, deoarece comitem două erori. În primul rând, încercăm să exercităm o suveranitate absolută asupra unui element din Zona 2, care nu este în stăpânirea noastră. Apoi, când nu reuşim să controlăm acel lucru, ne simţim neajutoraţi, depăşiţi de evenimente, furioşi, vinovaţi, temători sau deprimaţi. În al doilea rând, nu ne asumăm responsabilitatea pentru Zona 1, zona gândurilor şi a credinţelor noastre, care *sunt* în stăpânirea noastră. În schimb, condamnăm gândurile despre lumea din afară,

despre părinţii şi prietenii noştri, despre persoana iubită sau şeful nostru, cele despre economie, mediu, sistemul de clasă şi, în cele din urmă, suntem iarăşi amărâţi, neajutoraţi, victimizaţi, depăşiţi de evenimente şi la cheremul împrejurărilor exterioare. Multe boli mintale şi tulburări emoţionale se trag din aceste două erori fatale. Este adevărat şi în ceea ce priveşte bolile psihotice, care se manifestă frecvent ca nişte eşecuri de a stabili hotarele corecte ale sinelui şi de a pricepe ce cade în sfera stăpânirii noastre şi ce nu. Schizofrenicii, de exemplu, au adeseori fantazări paranoice, potrivit cărora minţile lor se află sub stăpânirea unor forţe exterioare – FBI, Mafia, extraterestri, demoni şi aşa mai departe. Ei sunt îngroziţi de faptul că gândurile le sunt invadate sau posedate de aceste forţe exterioare şi acordă gândurilor şi vocilor pe care le aud o putere absolută asupra lor. Pe de altă parte, pot avea grandioase fantazări mesianice, în care se cred capabili să salveze lumea cu gândurile lor. Oscilările lor între victimizarea paranoică şi grandoarea mesianică provin din incapacitatea trasării unei linii realiste de demarcaţie între ceea ce cade în stăpânirea lor şi ce nu.[7]

Tulburări emoţionale mai puţin grave răsar dintr-o percepere confuză a ceea ce cade în stăpânirea noastră şi ce nu. Indivizii cu anxietate socială, de exemplu, sunt obsedaţi de ceea ce cred ceilalţi oameni despre ei. Devin nervoşi, paranoici, furioşi şi neajutoraţi, totul din cauza unei totale fixaţii asupra opiniilor împărtăşite de către alţi oameni – pe care ei nu le pot controla. Concentrarea lor intensă asupra Zonei 2 este o reţetă de paranoia, neajutorare şi alienare. Tot astfel, un individ cu depresie va pune frecvent proasta sa dispoziţie pe seama unor factori externi. Depresivii îşi vor acuza trecutul, părinţii sau colegii, economia sau politica globală. Ei îşi abrogă constant responsabilitatea propriilor gânduri şi credinţe. Şi aceasta îi face să fie şi mai neajutoraţi, depăşiţi de evenimente şi deprimaţi. Un studiu din 2010, efectuat de către Institute of Psychiatry asupra sănătăţii mintale a soldaţilor britanici trimişi în Irak şi Afganistan, a constatat că principala cauză a suferinţelor emoţionale din rândul trupelor nu este legată de lupte. Este legată de apelurile telefonice ale soţiilor, în care acestea se plâng din pricina problemelor de acasă – probleme asupra cărora militarii sunt neputincioşi să intervină cumva.

Senzaţia de a nu stăpâni situaţia şi de neputinţă în a ajuta pe cineva drag este mai demoralizantă decât orice bombă talibană.

Rugăciunea pentru seninătate

Data viitoare când vă aflaţi într-o situaţie realmente dificilă sau stresantă, observaţi modul în care reacţionează cei din jur. Unii vor intra în panică, deoarece se concentrează asupra acelor aspecte ale situaţiei

pe care nu le pot controla. Alţii îşi vor păstra calmul şi se vor concentra de îndată asupra a ceea ce pot face, chiar atunci, pentru a schimba situaţia şi a avea un oarecare control asupra ei. Curajul în faţa sorţii şi sănătatea mintală provin din concentrarea asupra a ceea ce se află în puterea noastră într-o anumită situaţie, fără să ne pierdem minţile din pricina a ceea ce este mai presus de noi. Manualul cu reguli de conducere al US Army o spune în termeni foarte epictetieni: „Este esenţial ca liderii să rămână calmi sub presiunea evenimentelor şi să-şi consume energia în chestiuni pe care le pot influenţa în mod pozitiv şi să nu-şi facă griji din pricina unor lucruri pe care nu le pot influenţa“[8] Această atitudine este rezumată de rugăciunea pentru seninătate, care se rosteşte la sfârşitul fiecărei întruniri a Alcoolicilor Anonimi. Se spune: „Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care pot să le schimb şi înţelepciunea de a face diferenţa între ele“.

Este, de asemenea, o atitudine susţinută de către Stephen R. Covey, autorul unui bestseller de dezvoltare personală, *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace*. Covey ne sfătuieşte să fim „proactivi “: „Trebuie să vă conştientizaţi ideea că «Eu sunt o persoană distinctă de tot ceea ce mi se întâmplă – stările mele de spirit, impulsurile mele, chiar alcătuirea mea genetică. Am capacitatea să-mi asum responsabilitatea. Sunt responsabil». Avem puterea de a ne alege reacţiile chiar şi în situaţii pe care le putem controla în mică măsură. Între stimul şi reacţie există un spaţiu, şi în acest spaţiu se află libertatea şi puterea noastră“. Ca şi Epictet, Covey sugerează că trebuie „să ne imaginăm două cercuri” – un cerc exterior, pe care Covey îl numeşte „cercul de preocupare”, ce cuprinde lucruri de care putem fi îngrijoraţi, dar pe care nu le putem influenţa realmente, şi un mai mic cerc interior, pe care Covey îl numeşte „cercul de influenţă”, ce cuprinde lucruri aflate în stăpânirea noastră, faţă de care trebuie să ne asumăm responsabilitatea. Cu cât ne concentrăm mai mult energia asupra cercului de influenţă, sugerează Covey, cu atât vom fi mai fericiţi şi mai eficienţi.

Aceasta nu înseamnă că ar trebui să nu ne mai pese de treburile din lumea largă, pe motiv că, să spunem, cineva trăind în Marea Britanie nu poate să controleze realmente ceea ce se întâmplă în Sudan sau Bangladesh. Se poate să deţinem un control redus asupra evenimentelor din alte părţi ale lumii, dar încă deţinem un *oarecare* control şi exercităm o *oarecare* influenţă. Decizia de a cumpăra un SUV, de exemplu, are un impact asupra condiţiilor de viaţă din Bangladesh. Epictet era un stoic, şi stoicii erau orice în afară de nişte pustnici introspectivi şi apolitici. Credeau cu toată tăria că omul trebuie să facă ceea ce-i stă în puteri pentru a-şi ajuta semenii. Dar aceasta nu înseamnă să dăm frâu liber disperării neajutorate sau furiei neputincioase, pentru că nu poţi salva omenirea de unul singur. Faci ce poţi ca să îmbunătăţeşti lumea, în timp ce recunoşti şi accepţi limitele puterilor tale. Tot astfel, dacă în viaţa privată te găseşti într-o situaţie nefavorabilă, fă ce poţi să ameliorezi

situaţia. Dacă ai un job prost, încearcă să te transferi. Dacă eşti agresat, spune cuiva sau înfruntă-l pe agresor. Dar uneori ne confruntăm cu adversităţi pe care nu le putem modifica imediat – îndeosebi evenimente care s-au petrecut deja. În acest caz, trebuie ca deocamdată să ne împăcăm cu situaţia. Trebuie să lăsăm timpul să treacă, aşteptând ca situaţia să se schimbe. Între timp, putem folosi oportunitatea de a ne dezvolta libertatea interioară şi capacitatea de a ne ridica deasupra evenimentelor. Situaţiile nefavorabile pot fi privite ca prilejuri de a ne ascuţi activismul şi libertatea interioară. Epictet a spus odată: „Împrejurările scot la iveală ceea ce sunt oamenii”.

Să nu ne acuzăm pentru ceea ce nu stă în puterile noastre

Tehnica lui Epictet de a defini limitele capacităţii noastre de control este deosebit de utilă pentru copii şi adolescenţi, pentru că aceştia se află în foarte mare măsură la cheremul împrejurărilor şi al altor oameni – părinţii, în special. Vreau să relatez două exemple de copii care au trăit copilării traumatizante, spre a vedea cum se poate folosi lecţia lui Epictet pentru depăşirea adversităţilor. Primul exemplu mi-a fost relatat de către William Knaus, un bătrân minunat, blând şi înţelept, care este pionierul predării terapiei cognitive în şcoli, de care s-a ocupat din 1971, aplicând o abordare numită educaţie raţional-emotivă. La începutul anilor 1970, Bill a început să trateze o fetiţă de cinci ani, pe care o vom numi Anna, care trăia într-un orfelinat. Spune el: „Era un copil hiperactiv, nu putea să stea locului, iar IQ-ul ei se situa sub limita normalităţii”. Knaus a început să reconstituie istoria ei. El spune: „A avut nişte părinţi extrem de tulburaţi mintal şi distructivi. Abia trecută de 20 de ani, mama ei consuma droguri şi avea nevoie de mulţi bani pentru a-şi satisface viciul. Uneori se lua la harţă cu traficanţii de droguri. Anna fusese martora unui incident, când un traficant a atacat-o pe mama ei într-o băcănie; femeia s-a ferit, lăsându-se pe vine, şi altcineva din spate a fost înjunghiat şi ucis. “

Trecut de 50 de ani, tatăl ei era alcoolic şi o abuza sexual. La vârsta de trei ani, tatăl său a dus-o într-un studio pornografic, unde el şi alţi bărbaţi s-au înregistrat pe bandă în timp ce făceau sex cu ea. Amintirea acelei seri era foarte vie în mintea ei, ca şi cum s-ar fi derulat cu încetinitorul. „Aceasta să fi fost explicaţia faptului că nu stătea locului?”, spune Knaus. „Da, asta era. Părinţii o siliseră să treacă prin nişte experienţe oribile.” Terapia cognitivă poate să demonstreze rezultate spectaculoase în scurt timp, dar în cazul extrem al Annei, a durat mai mult. În următorii doi ani, Bill a încercat să-i predea fetiţei un cadru de restabilire a curajului în faţa sorţii, ajutând-o să înţeleagă de unde-i vin

sentimentele şi de ce oamenii reacţionează aşa cum o făceau faţă de comportamentul ei dezordonat. A ajutat-o să-şi dezvolte încrederea în forţele proprii şi sentimentul că îşi controlează afectele şi mediul. Dar spune el: „Ea încă poartă în minte imaginea îngrozitoare a abuzului suferit şi încă se vede pe sine ca pe o persoană oribilă din cauza lucrurilor care s-au petrecut atunci”.

Într-o zi, când fata avea şapte ani şi jumătate, la vreo doi ani după ce începuse terapia, Anna a venit în vizită la Bill, gata să discute despre experienţa trăită şi despre atitudinile sale faţă de ea. Bill spune: „Ideea este să le explici copiilor concepte pe care ei să le poată aplica în situaţii din viaţa reală. Aşa că am privit controlul ca pe un concept. I-am spus: «Când priveşti oceanul şi vezi valurile spărgându-se de ţărm, le poţi spune să se oprească?» «Nu, nimeni nu poate să oprească valurile.» «Dar dacă eşti la un picnic şi începe să plouă, poţi să opreşti ploaia?» «Nu. De ce îmi pui întrebări prosteşti?» «Ei bine, poţi tu să decizi ce să porţi când mergi la şcoală?» «Mda, câteodată.» «Poţi să alegi ce programe TV să urmăreşti?» «Mda, uneori.» «Poţi să hotărăşti ce să desenezi sau despre ce să scrii?» «Da, de obicei.» «Şi la ce să te gândeşti?» «Da, de obicei.» Aşa că am discutat despre ideea că există lucruri pe care le poţi controla şi altele pe care nu poţi. După care am întrebat-o: «Ce s-a întâmplat cu tatăl tău şi cu ceilalţi bărbaţi a semănat mai mult cu valurile sau cu un lucru la care tu alegi să te gândeşti?» Au urmat cinci minute de tăcere. «Cu valurile.»”

Bill crede că înţelegerea diferenţei dintre ceea ce ea putea să controleze şi ceea ce nu putea a ajutat-o pe Anna să-şi învingă trauma şi să înceapă procesul însănătoşirii. Nu se mai simţea o fată rea, pentru că a înţeles că fusese un copilaş de trei ani, incapabil să ţină în frâu un bărbat adult. Lucrurile urâte pe care le-a făcut acesta erau dincolo de puterile ei. Dar modul în care gândea acele lucruri, în prezent, stătea în puterile ei. Anna nu a alunecat înspre droguri sau alcoolism. A început să se descurce foarte bine la şcoală şi, atunci când IQ-ul i-a fost testat din nou, s-a plasat în zona superioară, la 128. Spune Knaus: „Terapia nu i-a ridicat IQ-ul, dar a înlăturat o mulţime de obstacole care împiedicau manifestarea calităţilor ei. A ajuns o elevă de nota zece, a terminat liceul şi a mers la universitate. Recent s-a măritat”. El trage concluzia: „După cum arată exemplul Annei, chiar şi după ce-ai crescut în prezenţa unor părinţi extrem de devianţi, care te-au supus unor experienţe groaznice, încă mai poţi să înveţi abilităţile de acomodare pe care le-a predat mai întâi Epictet”. Anna se condamna pe sine pentru acţiunile tatălui şi depăşirea situaţiei a însemnat acceptarea faptului că fusese o situaţie în care ea era neputincioasă. Nu avusese nicicum controlul situaţiei. Nu era vina ei. Acum însă, după mulţi ani, ea *deţinea* controlul asupra modului său de a gândi situaţia şi de a alege să treacă mai departe. După cum spune Knaus: „Ceea ce ni se întâmplă poate să nu fie din vina noastră, dar modul în care gândim despre cele întâmplate este responsabilitatea noastră “.

Să nu-i folosim drept scuză pe ceilalţi

Un alt exemplu de tărie în faţa unui climat parental groaznic este Brett Wheat-Simms, un prieten şi un stoic, ce locuieşte astăzi în Ohio. Are 36 de ani, barbă, capul ras şi un permanent rânjet larg. Pe când era copil, mama lui era dependentă de amfetamine. Din cauza viciului său, şi-a pierdut salonul de coafură pe care îl avea, apoi casa, maşina şi „aproape tot ce-i mai rămăsese”. Familia s-a mutat în Phoenix, unde mama lui Brett şi tatăl său vitreg aveau legături cu lumea drogurilor. Iată ce-mi spune Brett:

> În următorii patru ani, am trăit în cele mai abjecte împrejurări posibile. Adolescenţa mea a fost un iad – dormind în locuri bizare, trezindu-mă în toiul nopţii din cauza unor tranzacţii cu droguri care aveau loc în camera mea, având mereu la mine un pistol calibrul 38, de teama unor tranzacţii cu droguri terminate prost. Am fost ţinta unor focuri de armă, trase înspre mine de către membrii unor bande, i-am surprins pe părinţii mei în pat cu nişte necunoscuţi, casa ne-a fost spulberată de o bombă şi tot ce mai vrei. A trebuit să petrec nopţi sub cerul liber în deşert, aşteptând ca părinţii mei să isprăvească nişte şedinţe-maraton cu amfetamine, după care să mă pot întoarce în rulota noastră din oraş. În acea perioadă, părinţii mei uitaseră de mine. Nu existam, exceptând faptul că eram singurul care muncea. Am lucrat în schimburi de 10 ore într-o băcănie ca să plătesc chiria când ei nu puteau să o facă şi eram bodyguardul lor când aveau nevoie de mine.

Era, spune el, „un tânăr foarte furios, care pusese stăpânire pe mine, împingându-mă spre judecăţi foarte greşite, altercaţii fizice şi probleme cu poliţia. Am făcut puşcărie de două ori pentru tâlhărie şi pentru deţinerea unei puşti încărcate într-un parc public. Am avut destulă minte ca să-mi dau seama unde aveau să ducă toate astea. Eram sigur că, până să împlinesc 21 de ani, aveam să fiu mort sau la puşcărie”. Într-o dimineaţă, pe când avea 18 ani, s-a trezit şi s-a gândit: „Gata. Aşa nu se mai poate”. Şi-a strâns lucrurile, a ieşit pe uşă şi nu s-a mai uitat în urmă. A fost primit într-o familie de creştini evanghelici, care i-a oferit pentru prima oară senzaţia unei familii stabile şi iubitoare. Le-a îmbrăţişat credinţa şi chiar a urmat cursurile unui seminar pentru a deveni predicator. Apoi, însă, a început să aibă îndoieli faţă de credinţa creştină. După multe rătăciri şi după o scurtă experienţă de misionar în Balcani, a dat peste *Meditaţiile* lui Marcus Aurelius, pe când călătorea prin Europa după ce abia împlinise 20 de ani. Spune el: „Nu cunoşteam niciunul dintre principiile filosofice adânci ale stoicismului, dar mi-a

plăcut această sentinţă: «Nu-ţi mâhni spiritul din pricina mersului lucrurilor, ele ignoră cu totul mâhnirea ta». Mi-a licărit ideea că lucrurile exterioare nu au nicio putere asupra mea dacă eu nu le las s-o aibă şi că singurul lucru asupra căruia sunt stăpân sunt eu însumi".

În cele din urmă, a absolvit Universitatea din Oklahoma şi a invitat-o pe mama lui la ceremonia de absolvire. Între timp, tatăl lui murise din cauza unei supradoze de heroină.

> Stăteam pe veranda din faţa casei mele şi, cu lacrimi în ochi, am întrebat-o de ce mi-au făcut toate acele lucruri pe care le-am îndurat. Mi-a spus că exageram şi că nu putea să înţeleagă de ce fac atâta caz. Am putut să văd în ochii ei şi în tremurul buzelor că fusese drogată zile în şir, ameţită de stupefiantele preferate. În acea zi, relaţia mea cu mama a încetat. Mai vorbim încă la telefon, dar nimic de substanţă. S-a lăsat de droguri, la fel ca şi tatăl meu vitreg (nu mai sunt împreună de 15 ani), însă răul a fost făcut.

În prezent, Brett are o căsnicie fericită şi deţine o poziţie de mare autoritate în cadrul companiei de catering Sodexo. Brett ar fi putut să se folosească de copilăria sa îngrozitoare ca de un alibi pentru a se fi prăbuşit în viaţă. Putea să fi dezvoltat o mentalitate de victimă, lamentându-se din pricina loviturilor dure de care avusese parte în viaţă şi a moştenirii ce-i fusese lăsată de către părinţii lui. În schimb, el a înţeles că mare parte din viaţa noastră – inclusiv trecutul nostru şi comportamentul celorlalţi – pur şi simplu scapă controlului nostru. Nu are rost să fim nefericiţi din pricina problemelor altora. În acelaşi timp, nu putem folosi comportamentul altora drept scuză când vine vorba de ceea ce cade în responsabilitatea noastră: gândurile noastre, comportamentul nostru, modul de viaţă pe care îl alegem. Brett şi-a dat seama că avea puterea să aleagă altceva decât părinţii lui şi a ales. El spune că încă aplică lecţia lui Epictet în viaţa sa de zi cu zi. „Pot să fiu foarte stresat, deoarece sunt un bun executant şi un om care duce treaba până la capăt. Dar m-am deprins să-mi reamintesc ce stă în puterile mele şi ce nu. Atunci când ceva nu merge cum trebuie, încerc să nu am o reacţie exagerată faţă de situaţie, ci să-mi aduc aminte ce pot controla şi ce nu. Nu sunt un «înţelept». Încă mai am reacţii emoţionale foarte intense fată de lucruri. Nu cred că asta se va schimba vreodată. Dar spun că stoicismul mi-a sporit în mare măsură capacitatea de-a mă acomoda cu situaţiile exterioare."

Atât Anna, cât şi Brett sunt, în modalităţi diferite, exemple ale felului în care oamenii pot să învingă un debut deloc promiţător în viaţă, amintindu-şi ce stă în puterile lor şi ce nu. Nu e cazul să spunem nici că „totul e din vina mea", aşa cum făcea Anna la început, nici că „totul e din vina altora", aşa cum ar fi putut cu uşurinţă să o facă Brett. Ambele răspunsuri sunt prea simpliste. Trebuie să învăţăm să facem anumite

distincţii. Subliniind faptul că întotdeauna suntem, într-o oarecare măsură, stăpâni pe gândurile noastre, dar numai în mică măsură pe orice altceva, Epictet ne-a dăruit o metodă puternică de definire şi păstrare a spaţiului nostru de control chiar şi în cele mai dificile împrejurări.

3. **Musonius Rufus şi arta exerciţiului practic**

La 47 de ani, Michael este maior în cadrul Forţelor Speciale ale Armatei SUA – sau Beretele Verzi, după cum le ştiu cei din afară. S-a înrolat la Rangers pe când avea 31 de ani şi, după cinci ani, a intrat în Forţele Speciale. Michael s-a întâlnit pentru prima oară cu stoicismul în 2001, pe când făcea instrucţie la şcoala SERE a Navy SEALs din Fort Bragg.[3] Spune el:

> Învăţam cum să supravieţuim sub tortură şi unul dintre lucrurile pe care le-am studiat a fost experienţa din Vietnam a lui James Stockdale şi modul în care el s-a folosit de filosofia antică pentru a suporta cei şapte ani petrecuţi într-un lagăr de prizonieri de război [ne vom reîntâlni cu Stockdale în capitolul şapte]. Ulterior, am aflat mai multe despre el online, şi treptat, am devenit tot mai interesat de stoicism. În cele din urmă, m-am gândit că ar trebui să schimbăm antrenamentul Forţelor Speciale cu un simplu curs de filosofie elină, pentru că atât de mult din stoicism se referă la înţelegerea oamenilor şi a motivelor pentru care aceştia iau deciziile pe care le iau, ceea ce reprezintă o parte esenţială a operaţiilor pe care le desfăşoară Forţele Speciale.

Una dintre misiunile primordiale ale Forţelor Speciale este antrenamentul şi consilierea unor forţe militare şi politice străine. După cum spune Michael: „De regulă, noi lucrăm prin intermediul altora. Avem, printre altele, şi acest motto: «By, with and through» – de la, cu şi prin. Noi suntem multiplicatori de forţe. Intrăm într-o ţară străină şi construim, antrenăm şi conducem o forţă militară creată de la zero. Din această cauză, una dintre abilităţile noastre esenţiale este înţelegerea fiinţelor umane. Prin aceasta, noi sperăm să putem opri lupta înainte ca ea să înceapă. Stoicismul m-a ajutat realmente să înţeleg de ce oamenii iau deciziile pe care le iau“. Michael adaugă:

> Majoritatea deciziilor noastre sunt automate. Le luăm din cauza convenţiilor sociale. Nu reflectăm realmente asupra lor. Dacă ştii acest lucru şi dacă ştii convenţiile sociale prin care este programat cineva, atunci poţi să-i determini pe oameni să facă ceea ce vrei tu să facă, fără ca ei să-şi dea seama de asta. Poţi să afli biasurile care îi călăuzesc pe oameni în luarea deciziilor, folosind apoi această cunoaştere pentru a-i

[3] Navy SEALs: Navy – marina militară a SUA; SEAL – acronim de la *Sea, Air and Land* (teams), trupe speciale, de elită, capabile să lupte pe mare, în aer sau la sol, eşalonul cel mai valoros al trupelor speciale americane. SERE - acronim pentru *Survival Evasion Resistance and Escape* - supravieţuire, evitare (a căderii în prizonierat), rezistenţă (la interogatorii şi alte tehnici de intimidare şi de tortură ale inamicului) şi evadare (din captivitate) (n.t).

manipula. Trebuie să fii un stoic antrenat ca să reziști acestui gen de manipulare. Să sperăm că acum sunt ceva mai bine pregătit să-i rezist.

Michael urmează o practică stoică foarte austeră în comparaţie cu alţi stoici contemporani. Se scoală în fiecare dimineaţă la 04:30 şi citeşte texte stoice timp de 45 de minute – în acest moment, citeşte *Filosofia ca mod de viaţă* de Pierre Hadot. Apoi parcurge un istovitor ciclu de antrenament, numit „Crossfit“, în care membrii acestuia concurează pentru a stabili câte serii de exerciţii pot să efectueze într-un timp dat. După aceea postează timpii lor pe un website. Michael stabileşte seria de exerciţii pentru ceilalţi membri ai reţelei sale locale şi o postează pe blogul său. E de ajuns să citeşti şi te doare:

21 de ridicări ale halterei în stilul smuls
21 de ridicări ale genunchilor până la coate, stând agăţat în mâini de bara fixă
21 de sărituri de pe loc pe o platformă înaltă de 60 de cm
20 de genuflexiuni cu spatele drept
1 milă alergare
Executarea întregului ciclu de exerciţii purtând o vestă de 9 kg

Michael afirmă că: „Este mult mai mult decât atletism. Cere deopotrivă îndemânare şi integritate. Este un test zilnic de caracter, pentru că poţi să trişezi ca să obţii un timp mai bun sau ca să-ţi învingi adversarul, dar tu vei şti dacă ai luat-o pe scurtături nepermise. Seria testează dacă iei decizii bune în condiţii extreme de stres fizic şi emoţional. Te antrenează pentru momente neaşteptate şi te învaţă să practici autocontrolul”. Face aceste exerciţii cam o oră, pe stomacul gol: „Iau o singură masă pe zi, într-un interval de patru ore, între orele 17 şi 21. Aşa fac de vreo doi ani. Înveţi că foamea devine mai confortabilă. Capeţi o senzaţie de control, înveţi să stăpâneşti plăcerea şi suferinţa. Totuşi, pe soţia şi pe prietenii mei îi scoate din sărite să mă vadă la prânz, stând la masă şi privindu-i pe ei cum mănâncă”. Mai adaugă ceva: „Legat de acest subiect, îmi place filosoful stoic Musonius Rufus. El zice că trebuie să priveşti mâncarea ca pe un nutrient dătător de forţă. Priveşte-o dintr-un punct de vedere detaşat. De ce mâncăm? Mâncăm deoarece corpul are nevoie. Este o necesitate. Dar eşti în pericol s-o laşi să te ia în stăpânire atunci când găseşti prea multă plăcere în ea. E aşa cum spunea Socrate – mănâncă să trăieşti, nu trăi ca să mănânci”. Michael nu e deloc impresionat de autocontrolul din America de astăzi, atunci când se întoarce din misiunile din străinătate. „Lucrul pe care-l remarc în mod deosebit în legătură cu America, atunci când vin acasă, este numărul mare de oameni supraponderali. Copiii noştri sunt cei mai graşi, cei mai alintaţi din lume. Nu au avut nicicând parte de «beneficiul» sărăciei. Tatăl meu, de exemplu, a crescut în timpul Marii Depresiuni. Şi a fost o fiinţă umană foarte curajoasă în faţa sorţii. E remarcabil cât de

îmbelşugată este viaţa noastră în prezent şi, cu toate astea, nu încetăm să ne plângem.”

Filosofia ca antrenament

În lumea modernă, avem tendinţa să gândim filosofia ca pe o activitate pur intelectuală, pe care o putem practica stând confortabil în fotoliu. Pentru antici, dimpotrivă, filosofia era un antrenament al întregului corp, care era predat şi practicat tot atât de mult pe terenul de sport pe cât era şi în sala de clasă. Filosofii erau stimaţi în egală măsură pentru robusteţea fizică şi pentru sagacitatea lor: Platon era un celebru practicant al luptelor (numele lui înseamnă „lat în umeri”), Cleanthes, stoicul, practica boxul, Socrate era considerat cel mai solid soldat din armata ateniană, pe când Diogene Cinicul era atât de rezistent, încât se mulţumea să trăiască într-un butoi. Rezistenţa lor fizică era o dovadă că ei trăiau filosofia şi nu doar o vorbeau. Înţelepciunea nu poate fi pur teoretică – trebuie să te scoli din fotoliu şi să vezi cum te descurci în situaţii din viaţa reală. Epictet îi avertiza pe discipolii săi că ei pot fi pricepuţi în clasă, „dar puneţi-ne la proba practică şi veţi vedea că eşuăm ca nişte epave mizerabile”.[1] Filosoful care a accentuat cel mai bine ideea filosofiei ca antrenament mintal şi fizic a fost profesorul lui Epictet, Musonius Rufus.

Rufus nu este la fel de bine cunoscut pe cât sunt restul membrilor facultăţii noastre, dar el a fost cel mai preţuit filosof din vremea lui, supranumit „Socrate de la Roma”. Era profesor de filosofie cu normă întreagă, cel mai celebru dintre elevii lui fiind Epictet. Ca şi Epictet, Rufus nu a scris nicio carte, dar unele dintre lecţiile sale au fost notate de către elevii lui. Avea nişte idei destul de radicale pentru acele timpuri – spunea că sclavii au dreptul să conteste o poruncă nedreaptă din partea stăpânului şi a sugerat că femeile erau la fel de apte pentru filosofie ca şi bărbaţii. Această gândire radicală i-a adus necazuri din partea autorităţilor imperiale şi a fost de două ori exilat de la Roma, dar a reuşit să evite execuţia. El a insistat că filosofia nu avea nicio valoare dacă nu era încorporată în antrenament practic sau *askesis*. Le spunea studenţilor:

> Virtutea nu este numai o chestiune de cunoaştere teoretică, ci şi una practică, la fel ca medicina şi muzica. Aşa cum doctorul şi muzicianul stăpânesc nu numai aspectele teoretice ale meseriei lor, ci au practicat şi aplicarea lor, tot astfel cel care vrea să fie un om bun nu trebuie doar să studieze cu sârguinţă învăţăturile, ci şi să practice punerea lor în aplicare… [Căci] cum ar putea cineva să dobândească stăpânirea de sine, dacă ştie numai teoretic că trebuie să

rezistăm plăcerii, dar nu a practicat niciodată acest tip de rezistenţă?[2]

Rufus insista că antrenamentul filosofic este tot atât fizic pe cât este mintal. Învăţăcelul stoic trebuie, spunea Rufus, să fie antrenat „să îndure frigul, arşiţa, foamea, hrana frugală, un pat tare, abţinerea de la plăceri şi rezistenţa la muncă grea. Căci prin acestea şi prin alte lucruri, trupul se căleşte şi devine insensibil, robust şi folositor pentru orice sarcină, iar sufletul se întăreşte, capătă bărbăţie obişnuindu-se să îndure truda şi autocontrolul prin abţinerea de la plăcere". Învăţăcelul trebuie să ştie ce mănâncă şi ce bea, deoarece „începutul şi temeiul moderaţiei stau în autocontrolul fată de mâncare şi băutură". Orice mâncare prea delicată sau îmbelşugată trebuie să fie evitată – Rufus le-a interzis elevilor lui să ţină în casele lor vreo carte de bucate. Scopul regimului nostru alimentar trebuie să fie „sănătatea şi vigoarea" mai degrabă decât plăcerea fizică, aceea care ne vlăguieşte şi ne face sclavii burţilor noastre. De fapt, „atunci când hrana îşi îndeplineşte funcţia ei potrivită… ea nu ne oferă niciun dram de plăcere". Nu era o gazdă prea grozavă la cină acest Rufus, dar era oricum mai bun decât pitagoreicii, care urmăreau să-şi întărească stăpânirea de sine dând banchete la care mâncărurile cele mai apetisante erau puse pe masă în faţa invitaţilor, numai pentru a fi luate şi date sclavilor.[3] Ca şi pitagoreicii, stoicii credeau că, ocazional, postul voluntar era o metodă excelentă de îmbunătăţire a stăpânirii de sine – elevul lui Rufus, Epictet sugerează că trebuie să luăm în gură puţină apă atunci când ne este sete, „să o scuipăm apoi şi să nu spunem nimănui". Ideea de a nu spune nimănui este că acest gen de antrenament ascetic poate să devină cu uşurinţă un spectacol, în care dovedeşti unui public căzut în admiraţie cât de tare eşti (gândiţi-vă la David Blaine, „artistul anduranţei"). Stoicii nu exersează pentru aplauzele publicului. Ei exersează ca să atingă libertatea lăuntrică şi tăria faţă de adversităţile vieţii.

Acest gen de antrenament fizic a fost dus la extrem în Sparta, oraşul-cetate militar din sudul Atenei, unde bieţii copii erau supuşi celui mai sever antrenament cu putinţă, pentru a deveni soldaţi perfecţi. Băieţii spartani erau încredinţaţi statului la vârsta de şapte ani, urmând să parcurgă un ciclu de instrucţie de paisprezece ani, numit *agoge* sau „îndrumare". Locuiau în barăci, în grupuri numite „turme", acoperiţi cu o manta rudimentară şi hrăniţi cu zeamă din sânge de porc.

Încercând să guste zeama, un vizitator a spus: „Acum înţeleg de ce vouă, spartanilor, nu vă e frică de moarte!"[4] Învăţau să cânte, să danseze şi să lupte. Îşi arătau măiestria în reprezentaţii publice, numite *gymnopedias*, unde fetele spartane se strângeau ca să-şi bată joc de copiii mai slabi. La 12 ani, erau forţaţi să treacă „proba de rezistenţă", în care erau biciuiţi cu brutalitate, uneori până la moarte, în timp ce încercau să fure ceva de-ale gurii din Templul lui Artemis. Erau apoi trimişi să trăiască vreme de un an în sălbăticie, înveliţi doar cu mantalele

lor şi în picioarele goale. Trebuiau să-şi facă patul din trestii smulse din râu. Mâncau numai ceea ce puteau să fure ori să ucidă. Educaţia lor ascetică îi deprindea să îşi nege eul, să îndure suferinţa fizică şi să supravieţuiască în sălbăticie, totul cu scopul de a-l face pe fiecare un perfect soldat şi slujitor al statului.

Filosofii din Atena erau fascinaţi (şi uşor îngroziţi) de practicile educaţiei spartane – de fapt, *agoge* a fost în parte concepută de către un filosof stoic, Sphaerus din Borysthenes. Atenienii credeau că spartanii erau nişte trântori fără minte, care doar executau ordinele, lipsiţi fiind de cultura atenienilor şi de capacitatea lor de a gândi ei înşişi. Dar stoicii îi şi admirau pe spartani pentru tăria lor şi le plăcea să spună povestea băiatului spartan care, într-o zi, a furat o vulpe şi a ascuns-o sub mantaua sa. Decât să fie dat de gol, băiatul a păstrat tăcerea în timp ce vulpea îi sfâşia măruntaiele.[5] Pe stoici, povestea i-a impresionat profund.

Evidenţa progreselor făcute

De unde ştim că facem progrese în antrenamentul nostru filosofic? Analogia cu sala de sport este utilă: nu putem spune că am progresat realmente în pregătirea atletică dacă nu ne măsurăm cu regularitate, pentru a vedea ce distanţă putem să alergăm, ce greutate putem să ridicăm, câte calorii am ars, ce puls avem şi cu cât ne-am îmbunătăţit parametrii de-a lungul timpului. Anticii au abordat în aceeaşi manieră practica lor filosofică, urmărindu-se pe ei înşişi, ţinând evidenţa gândurilor, dispoziţiilor şi acţiunilor lor, spre a vedea dacă făceau realmente progrese. Antrenamentul filosofic cere timp. Nu e de-ajuns să te întorci de la lecţie cu senzaţia că ai făcut o descoperire importantă şi că eşti un alt om. Asta poate să dureze o zi, două, după care aluneci înapoi la vechile tale obiceiuri. Trebuie să ţii evidenţa progreselor tale de-a lungul timpului, să-ţi urmăreşti deprinderile şi să vezi dacă avansezi cu adevărat sau doar te învârţi pe loc.

Unul dintre procedeele prin care anticii făceau asta era să ţină jurnale sau *hypomnemata*, după cum se numeau în Grecia antică. La sfârşitul fiecărei zile, cel ce se supune antrenamentului filosofic scrie în jurnalul său o scurtă relatare a comportamentului său de peste zi. Are în vedere cum şi-a petrecut ziua, ce-a făcut bine şi ce-ar fi putut să facă mai bine. Seneca scrie că, în fiecare zi, trebuie să cerem sufletului „să dea socoteală faţă de sine. E ceea ce a făcut [filosoful neopythagorician] Sextius. Când ziua era pe sfârşite, retras în camera lui pentru odihna de peste noapte, el îşi interoga sufletul: «De care vicii te-ai vindecat astăzi? Cu care vicii te-ai luptat? În ce sens eşti mai bun?» … Există ceva mai admirabil decât acest obicei de a examina purtarea unei întregi zile?“[6] Astfel, de exemplu, dacă unul care studiază stoicismul este conştient de

faptul că are o problemă cu stăpânirea de sine, se supraveghează de-a lungul zilei şi, la sfârşitul ei, socoteşte de câte ori şi-a pierdut firea, îşi notează în jurnal şi urmăreşte dacă, în timp, face progrese. Epictet le spunea discipolilor săi: „Dacă vreţi să scăpaţi de firea nestăpânită… număraţi zilele în care nu aţi fost furioşi. «Obişnuiam să fiu cuprins de emoţii iraţionale în fiecare zi, acum o dată la două zile, apoi la trei zile; pe urmă din patru în patru zile»“. Numărând zilele în care ai reuşit să te dezbari de un năravˌ îţi întăreşti voinţa şi senzaţia de progres. Atunci când progresul este vizibil şi cuantificabil, te încurajează să te străduieşti mai departe. Mulţi dintre cei care au renunţat la fumat au folosit această tehnică, numărând zilele în care nu au fumat nicio ţigară, şi Epictet spune că o metodă asemănătoare poate fi folosită spre a scăpa de alte năravuri. Potrivit lui, perioada magică pentru a te dezbăra de o deprindere este de 30 de zile. Spune Epictet: „Dacă ai lăsat deoparte [un prost obicei] timp de 30 de zile, mulţumeşte zeilor pentru că năravul începe să slăbească, înainte de-a fi distrus cu totul”.[7] Jurnalele sunt, de asemenea, locuri în care putem să reflectăm asupra episoadelor care au dat naştere unor intense emoţii negative de-a lungul zilei, după care să forăm pentru a descoperi opiniile care au condus la emoţiile noastre. Putem apoi să analizăm opinia descoperită, să o scoatem la lumină, să vedem dacă are sens şi dacă nu, să o contestăm cu o replică mai raţională şi mai întemeiată. Atunci când folosim jurnalul în acest fel, intrăm într-un dialog socratic cu noi înşine. Ne luăm la trântă cu deprinderile noastre mintale distructive, testând noi atitudini şi practicându-le până când, la rândul lor, devin deprinderi.

Meditaţiile lui Marcus Aurelius

Cel mai măreţ exemplu de jurnal pe care-l avem din lumea antică sunt *Meditaţiile* lui Marcus Aurelius. Marcus a fost împăratul Romei din 161 până în 180 d.Hr., ultimul dintre cei „cinci împăraţi buni”, după cum îi numesc istoricii, şi se consideră că, în general, şi-a îndeplinit bine misiunea. Edward Gibbon, istoric din secolul al XVIII-lea, susţine că domnia celor cinci împăraţi buni (Nerva, Traian, Hadrian, Antoninus Pius) a fost „cea mai fericită şi prosperă” perioadă din toată istoria omenirii.[8] În realitate, domnia lui Aurelius nu a fost una uşoară. În timpul guvernării sale, Roma a fost lovită de un şir de dezastre – inundaţii, cutremure, ciumă şi repetate răscoale ale triburilor de la hotarele nordice ale imperiului. Aurelius şi-a petrecut ultimul deceniu din viaţă în campanii militare, luptând cu barbarii germani în istovitoare şi haine operaţii pe timp de iarnă. Era bătrân, suferind, îi era dor de familie şi trebuie să fi tânjit a fi scutit de nesfârşitul război. Dar a rămas la post. Şi

a ţinut un jurnal, în care şi-a notat gândurile, încercând să se întărească împotriva provocărilor vieţii.

Meditaţiile sunt, probabil, cartea mea preferată de filosofie. *Discursurile* lui Epictet sunt un leac mai puternic, dar în viziunea lui Marcus despre univers există o poezie şi un misticism fără pereche. Unii cititori s-au plâns de faptul că *Meditaţiile* sunt fragmentare şi repetitive şi nici pe departe la fel de coerente şi bine întocmite pe cât este, să zicem, una dintre excelentele cărţi ale lui Cicero sau Seneca. Dar asta înseamnă să nu fi înţeles ideea cărţii lui Aurelius. El nu scria ca să fie pe placul unui auditoriu. Titlul cărţii se traduce literal prin „gânduri către mine însumi". Este o carte în lucru, scrisă numai pentru el însuşi, în care el a urmărit şi a combătut gânduri iraţionale şi a exersat atitudini mai înţelepte. Din acest motiv poate să fie repetitivă sau fragmentară: pentru că el reacţiona faţă de tot ce-i venea în minte într-o zi şi practica reacţiile până când acestea deveneau automate. Aurelius şi-a folosit jurnalul ca pe un remediu, ca pe o sală interioară de gimnastică unde se putea retrage din faţa cerinţelor vieţii imperiale, putea să-şi analizeze gândurile şi să exerseze antrenamentul spiritual. El foloseşte scrisul ca pe un exerciţiu. Ia o situaţie care l-a umplut de supărare şi apoi o cercetează până la capăt, o răstoarnă, o priveşte din diferite unghiuri. Psihosociologul James Pennebaker a studiat scrisul către sine şi modul în care oamenii primesc adeseori un ajutor profund scriind despre experienţele lor traumatizante. El a descoperit că aceia care s-au ajutat cel mai mult prin scrierea autoconfesivă au trecut de la utilizarea cu precădere a pronumelui personal la persoana întâi (eu, pe mine, al meu) la utilizarea unei varietăţi de pronume (tu, ei, noi) şi cuvinte de conexiune cauzală (deoarece, prin urmare, iată de ce).[9] Aceste cuvinte depersonalizează o situaţie dificilă, o pun la o lungime de braţ în faţa privirii şi ajung să o accepte – literalmente. E ceea ce-l vedem pe Marcus făcând – privind situaţii dificile din perspective multiple, făcându-şi flexibilă mintea, ca într-un exerciţiu de yoga, şi repetând apoi noi atitudini până când acestea devin deprinderi.

De la grecescul *askesis* la ascetismul creştin

În ultimele secole ale lumii antice, ideea grecilor de *askesis* a fost preluată de către primii creştini, care practicau multe dintre tehnicile de antrenament spiritual ale grecilor, precum exerciţiile de concentrare a atenţiei, automonitorizarea într-un jurnal şi sporirea stăpânirii de sine şi a tăriei de caracter prin exerciţii fizice. Cu toate acestea, unii dintre practicanţii creştini au dus aceste exerciţii la extrem – ei au transformat grecescul *askesis* într-un ascetism fanatic, adeseori practicat solitar în deşert sau în mici comunităţi de pustnici. Creştinismul a introdus o nouă dimensiune a ascetismului, prin adăugarea unei mitologii a demonilor şi

a dracilor. Stoicii vorbeau despre „veghea asupra duşmanului sinelui tău“, prin care înţelegeau să te păzeşti de sinele tău automat, astfel încât acesta să nu recadă în năravurile sale. Primii creştini au preluat acest limbaj al „păzirii de duşman“, dar, pentru ei, Duşmanul era realmente o puternică fiinţă supranaturală, mereu complotând să te doboare.[10] Ameninţarea Diavolului şi a condamnării eterne dă ascetismului creştin o intensitate ce adeseori alunecă într-un fanatism patologic. Cel mai celebru exemplu este Sfântul Simeon Stâlpnicul, care a stat ani de zile cocoţat pe un stâlp în Deşertul Siriei. Există oarecare asemănare cu cinicii, pe care-i vom cunoaşte mai târziu, care, de asemenea, şi-au părăsit căminele spre a trăi sub cerul liber. Dar cinicii erau cunoscuţi pentru buna lor dispoziţie, pe când Sfântul Simeon era un mizantrop lipsit de umor. Şi cinicii aveau o atitudine foarte lejeră faţă de sex: e notoriu faptul că Diogene se masturba în public, pe când ceilalţi cinici predicau amorul liber *al fresco*. Dimpotrivă, creştinii credeau că sexul este principala capcană pe care ne-o întinde diavolul, astfel încât au ajuns la extremele flagelării sau chiar emasculării, spre a-şi purifica păcatul cărnii decăzute. Excesele creştinismului i-au adus ascetismului o proastă reputaţie şi, peste multe secole, când filosofia s-a eliberat de sub tutela religiei în secolele al XVII-lea şi al XVIII-lea, filosofii Iluminismului i-au ridiculizat pe creştini pentru ascetismul lor fanatic, pe care îl priveau ca pe un simptom de tulburare mintală.[11] Aidoma monasticismului, ascetismul era considerat de către iluminişti acivic, needucat, antisocial. Filosofii iluminişti s-au integrat în lumea comerţului şi a literelor, îşi savurau cafeaua şi vinul şi unii dintre ei, precum filosoful scoţian David Hume, ştiau chiar să gătească.

Numai că, din păcate, respingând extremele ascetismului creştin, filosofia occidentală a pierdut din vedere ideea filosofiei ca antrenament mintal şi fizic.

Întoarcerea filosofiei ca *askesis*?

Dar poate că filosofia academică revine încet la ideea filosofiei ca antrenament, iar dacă aşa stau lucrurile, fenomenul se datorează în primul rând învăţatului francez Pierre Hadot, care a susţinut că filosofia era, la origini, un set de exerciţii spirituale, practicate în mod repetat. Contemporanul său Michel Foucault s-a inspirat din opera lui Hadot şi a făcut-o cunoscută unui public mai larg, în cărţi precum *Grija de sine*. Dar schimbarea în sânul filosofiei a fost lentă – încă v-ar fi greu să găsiţi un filosof de şcoală care să creadă că antrenamentul sinelui este un domeniu de studiu vrednic de atenţie, nemaivorbind de practicarea lui solitară. Cu toate acestea, ideea de a ne antrena cu scopul de a ne perfecţiona stăpânirea de sine *a devenit* un focar de cercetări în psihologia modernă.

În legătură cu tema ascetismului, deosebit de interesantă este opera lui Walter Mischel de la Universitatea Columbia. La sfârşitul anilor 1960 şi la începutul deceniului următor, Mischel a efectuat o serie de experimente celebre cu acadele: nişte copii au fost lăsaţi într-o cameră, având în faţa lor un platou plin cu bomboane, şi li s-a spus că puteau să ia o acadea imediat sau că puteau să aştepte 15 minute, după care aveau voie să ia două acadele. Cam o treime dintre copii au reuşit să reziste 15 minute. Peste 20 de ani, Mischell a remarcat o corelaţie între durata de rezistenţă la ispită a unui copil şi dezvoltarea sa ulterioară în viaţă. Cu cât un copil şi-a amânat mai mult gratificaţia bomboanelor, cu atât a avut mai puţine probleme de comportament la şcoală şi cu atât a avut rezultate şcolare mai bune.[11] De atunci, autocontrolul a devenit unul dintre principalele focare de interes ale psihologiei şi mai multe studii au sugerat că este un mai bun predictor al succesului academic decât IQ – coeficientul de inteligenţă. El anticipează, de asemenea, stabilitatea noastră financiară, profesională, ba chiar şi cea matrimonială.[13] Autocontrolul se dovedeşte a fi cheia tăriei de caracter. Această viziune a început să se integreze în şcoli, precum academiile KIPP[4] de pe tot cuprinsul SUA, unde buticurile din campusuri vând tricouri cu sloganul „Nu mânca bomboana!”

Se pune întrebarea dacă abilitatea noastră de a rezista bomboanei poate fi îmbunătăţită prin antrenament, aşa cum credeau stoicii, sau cei cu voinţa slabă sunt pe veci condamnaţi să-ntindă mâna şi să o mănânce. Psihologii se apropie tot mai mult de ideea lui Rufus conform căreia ne putem îmbunătăţi autocontrolul prin antrenament. După cum sugerau stoicii, psihologii au descoperit că autosupravegherea este esenţială în acest antrenament. Pionierul acestui domeniu este psihologul Albert Bandura, *professor emeritus* la Universitatea Stanford. În 1983, împreună cu colegul său, Daniel Cervone, Bandura a efectuat un experiment cu un grup de 90 de ciclişti lucrând la nişte aparate de pedalat. El i-a împărţit în patru grupuri – un grup nu a primit niciun obiectiv şi niciun feedback; alt grup a primit un obiectiv, dar nu şi feedback; un al treilea grup a primit feedback, dar nu a avut niciun obiectiv; iar grupul final a primit deopotrivă obiectiv *şi* feedback. Ultimul grup a avut performanţe semnificativ mai bune decât celelalte.

Fixarea unor obiective şi urmărirea progreselor noastre în direcţia acestora ne motivează să continuăm lupta.[14] Neurologul David Eagleman a dus recent această idee mai departe, realizând un scanner cerebral care poate să arate când cineva rezistă cu succes impulsului de a fuma o ţigară, să spunem. Se poate vedea, pe aparat, când părţile cognitive ale creierului reglează cu succes o dorinţă habituală automată. Folosind acest feedback vizual, Eagleman crede că îi putem antrena pe oameni să-

[4] KIPP: acronim pentru *Knowledge Is Power Program* - „Programul Cunoaşterea Este Putere“. Celebra sentinţă a lui Francis Bacon din *Novum Organum* a devenit denumirea şi deviza unui program naţional de pregătire gratuită a elevilor americani din medii defavorizate pentru admiterea la colegiu (n.t.).

şi dezvolte puterea de autoreglementare şi a sugerat să introducem această tehnologie în închisori, pentru a-i ajuta pe deţinuţi să-şi dezvolte autocontrolul şi capacitatea de a rezista impulsurilor.[15]

O tehnologie mai simplă şi mai ieftină ar putea fi simpla ţinere a unui jurnal, aşa cum făceau anticii. Roy F. Baumeister de la Universitatea de Stat din Florida, unul dintre experţii de frunte în psihologia autocontrolului, a experimentat cu oameni cărora le-a cerut să ţină un jurnal de alimentaţie, timp de câteva săptămâni, în care subiecţii au ţinut evidenţa a ceea ce au mâncat. El a constatat că această formă simplă de autosupraveghere le îmbunătăţeşte autocontrolul şi că acest autocontrol se transferă apoi în alte domenii din viaţa lor, făcându-i mai capabili să-şi administreze finanţele, de exemplu.[16] L-am urmărit pe Baumeister la o conferinţă de psihologie socială din Texas şi l-am întrebat de ce dă rezultate acest gen de antrenament. Mi-a răspuns:

> Autocontrolul funcţionează ca un muşchi: exerciţiul repetat îl dezvoltă. Aşa, de exemplu, am descoperit că un exerciţiu simplu, cum ar fi să-ţi foloseşti mâna stângă mai mult decât pe cea dreaptă (dacă eşti dreptaci) timp de trei săptămâni le sporeşte oamenilor autocontrolul. Ei practică exercitarea voinţei lor libere împotriva deprinderilor automate. Iar acest autocontrol poate fi folosit în alte sarcini. Autocontrolul pe care oamenii îl dezvoltă din acel regim se transferă în alte domenii din viaţa lor – ei devin mai autodisciplinaţi în general.

Cuantificarea eului

Autosupravegherea a devenit acum o sursă de inspiraţie pentru o întreagă mişcare, numită Eul cuantificat, având un motto foarte socratic: „Cunoaşterea de sine prin intermediul numerelor”. Membrii mişcării Eului cuantificat au inventat dispozitive biodigitale cu care îşi urmăresc consumul zilnic de calorii şi de alcool, pulsul, glicemia, exerciţiile fizice, viaţa socială şi cea sexuală, emoţiile, finanţele – există chiar şi o aplicaţie de mătănii digitale, care ţine evidenţa rugăciunilor pe care le-ai spus. În prezent, mişcarea numără 45 de grupuri în toată lumea, în cadrul cărora practicanţii îşi prezintă invenţiile lor trăsnite de autocontabilizare, unele fiind viabile din punct de vedere comercial, altele mai puţin.[17] Ideea ce stă la baza acestei manii este una simplă: dacă vrei să te perfecţionezi, trebuie să ai o abordare raţională, ştiinţifică a autodezvoltării, ceea ce înseamnă să-ţi contabilizezi eul, astfel încât să poţi vedea progresele pe care le faci, ce intervenţii dau realmente rezultate şi care sunt o pierdere de vreme. Spre deosebire de secretoşii stoici, autocuantificatorii adoră

să-şi împărtăşească altora rezultatele antrenamentului lor. Ei au descoperit că, atunci când fac publice progresele lor în direcţia unor obiective precum scăderea în greutate, e mai probabil ca ei să se ţină de regimurile lor alimentare şi să fie susţinuţi de către alţii. Ei optează pentru o abordare în reţea de socializare a ascetismului, care este foarte diferită de cel stoic sau de ascetismul primilor creştini. (Antrenamentul de cross-fit al lui Michael este, de fapt, un exemplu al acestui ascetism în reţea de socializare.)

Un om care a dus la extrem viaţa de cuantificare a eului este Tim Ferriss, cel care a scris *Săptămâna de lucru de 4 ore* şi *Corpul în 4 ore*. Tim este un maniac al autoperfecţionării şi, totodată, un mare admirator al stoicilor: conferinţa sa despre Seneca de pe Google a adus stoicismul în atenţia a mii de oameni. Tim se descrie pe sine drept un „hacker al vieţii": el vrea să afle cum să obţină maximum de perfecţionare a vieţii sale din cele mai mici modificări. De exemplu, el a dorit să fie în cea mai bună formă posibilă cu minimum de efort depus. Aşa că a început să se automonitorizeze, să experimenteze pe sine şi să descopere ce intervenţii l-ar face să doarmă mai bine, să alerge mai bine, să se vindece mai bine şi chiar să facă amor mai bine. Scrie el: „Am înregistrat fiecare exerciţiu pe care l-am efectuat de la vârsta de 18 ani. Am făcut peste 1000 de analize de sânge din 2004 încoace, uneori o dată la două săptămâni, urmărind totul, de la estimarea completă a lipidelor, insulinei, hemoglobinei AlC până la IGF-1 şi a testosteronului liber… Am oximetre de puls, dispozitive cu ultrasunete şi aparate medicale care măsoară orice, de la reacţia galvanică cutanată până la REM în timpul somnului. Bucătăria şi baia mea arată ca o sală de operaţie dintr-un spital de urgenţă".[18] Asta poate să sune cam fanatic, dar toată această automonitorizare i-a permis lui Ferriss să autoexperimenteze, să vadă ce intervenţii dau efectiv rezultate şi să-şi măsoare progresele în direcţia obiectivelor sale. O astfel de autosupraveghere este în spiritul lui Socrate, hackerul originar al vieţii, care a spus odată că cea mai bună ocupaţie pentru un om este „acţiunea efectivă" sau „a face un lucru bine după ce a învăţat şi a exersat cum să-l facă".[19]

Fireşte, se pune întrebarea importantă privind scopul căruia îi serveşte antrenamentul. Te poţi supune unui antrenament riguros doar pentru ca să arăţi bine, să te îmbogăţeşti, să câştigi admiraţia lumii sau în vederea altor scopuri exterioare, care ar fi foarte diferite de ţelul stoicilor de a se antrena pentru dobândirea libertăţii lăuntrice faţă de atracţiile şi aversiunile exterioare. Dar tehnicile de autosupraveghere se pot folosi în egală măsură în vederea unor ţeluri morale interne, precum renunţarea la fumat sau adâncirea liniştii sufleteşti. Multe dispozitive de autosupraveghere sunt proiectate pentru a-i ajuta pe oameni să învingă probleme emoţionale. De exemplu, Margaret Morris, psiholog clinic de la Intel, a conceput o aplicaţie pentru smartphone, numită Mood Mapper, care le permite utilizatorilor să-şi monitorizeze dispoziţiile folosind un

cerc colorat, ce reprezintă spectrul emoţional. De-a lungul zilei, aplicaţia îi întreabă pe utilizatori cum se simt, iar dacă utilizatorul introduce o anumită dispoziţie negativă, aplicaţia sugerează moduri alternative de a privi situaţia. Afirmă Morris: „În cazul în care măsurătorile arată că eşti deosebit de deprimat, Mood Mapper ar putea să te întrebe dacă nu cumva ai o perspectivă catastrofică sau dacă există un alt mod de a privi situaţia care te deprimă". Această aplicaţie este un fel de Socrate de buzunar, pe care îl poţi purta cu tine ca să-ţi examineze stările lăuntrice.

Mai puţin sofisticată, dar nu mai puţin eficientă este utilizarea jurnalului de terapie cognitivă. Dacă mergeţi la un terapeut cognitiv ca să scăpaţi de depresie sau de anxietate, este posibil ca acesta să vă ceară să ţineţi un jurnal, în care puteţi să ţineţi evidenţa gândurilor, emoţiilor şi actelor voastre automate, să vedeţi cum progresaţi şi să vă creaţi un spaţiu în care să vă provocaţi deprinderile automate, încercând să dobândiţi noi obiceiuri – exact aşa cum Marcus Aurelius a făcut-o acum 2000 de ani. Aţi putea avea obiceiul deprimant de a vă concentra mereu asupra lucrurilor rele din viaţa voastră. Jurnalul v-ar permite să vă conştientizaţi acest prost obicei şi să-l combateţi apoi, de exemplu, notând trei lucruri de peste zi care v-au mulţumit (o tehnică pe care psihologii o numesc „jurnal de satisfacţie"). Însuşi Aurelius a folosit această tehnică – prima carte din *Meditaţii* fiind în totalitate alcătuită din notaţii prin care împăratul îşi aminteşte binefacerile de care s-a bucurat din partea altora. Acum există mai multe aplicaţii în care puteţi ţine jurnale TCC sau jurnale de satisfacţie pe smartphone (unele aplicaţii vă permit, de asemenea, să vă împărtăşiţi direct viaţa logată terapeutului vostru). Puteţi utiliza, de asemenea, aplicaţii de cartografiere a stărilor de spirit ca să vă monitorizaţi emoţiile şi să le corelaţi cu alte date, care arată, de exemplu, cum se corelează dispoziţia voastră cu programul de somn, consumul de alcool sau activităţile voastre sociale. Astfel încât, dacă starea voastră de spirit este apăsătoare, vă puteţi uita pe tabloul de bord al bună-stării personale şi să vedeţi că se explică prin faptul că nu dormiţi suficient sau că beţi prea mult, după care puteţi să vă corectaţi direcţia fără să vă prăbuşiţi.

Mişcarea de automonitorizare, mi se pare, este o fuziune interesantă a filosofiei antice cu tehnologia modernă. Xenofon, discipolul lui Socrate, ne spune că Socrate „îi îndemna cu tărie pe tovarăşii lui… să-şi cerceteze de-a lungul vieţii propria constituţie, pentru a vedea ce fel de hrană, de băutură sau de exerciţii erau potrivite pentru fiecare în parte… El spunea că oricui s-a cercetat astfel i-ar fi greu să găsească un doctor care ar putea să ghicească ce este bun pentru sănătatea sa mai bine decât ar putea să o facă el însuşi".[20] Filosofia antică, după cum spune Cicero, ne pregăteşte pe toţi să fim propriii noştri doctori, iar tehnologiile de automonitorizare ne dau puterea să o facem. Nu trebuie doar să-i credem pe experţi: cu toţii putem deveni experţi în propria autoperfecţionare.

Stoicismul şi sportul

Stoicii au folosit frecvent metafora filosofiei ca pregătire pentru Jocurile Olimpice. Zeii îţi scot în cale obstacole aşa cum un antrenor de box îţi aduce un *sparring partner*, ca să vadă cât de mult ai progresat în pregătire, cât ai avansat din punct de vedere fizic, mental şi spiritual. Şi dacă veţi căuta acest gen de atitudine stoică faţă de viaţă, cel mai probabil o veţi găsi, pe lângă viaţa militară, în sport. După cum comenta istoricul Darrin McMahon, antrenorii sportivi joacă astăzi, într-un mod bizar, rolul jucat odiniară în şcolile noastre de către filosofi sau capelani. „Singurii oameni care predau valorile în şcoli par să fie antrenorii de sport", spune el (de fapt, studiul eticii în sport este un domeniu care se dezvoltă în filosofia academică).[21] Să luăm filmul *Coach Carter*. Pare un un film tradiţional de la Hollywood, în care echipa unei şcoli disfuncţionale este însufleţită de antrenor să câştige campionatul statului. Numai că, în finală, echipa pierde la un punct (scuze pentru indiscreţie). Dar, în scena finală, antrenorul vine în vestiar şi le ţine un discurs stoic. Le spune: „Ceea ce aţi realizat voi trece mult dincolo de bilanţul câştigului şi pierderii sau de ceea ce se va scrie pe prima pagină a secţiei de sport din ziarele de mâine. Aţi realizat ceva ce unii oameni încearcă o viaţă întreagă să găsească. Ceea ce aţi realizat este acea etern inefabilă victorie interioară". Este o idee foarte stoică: sportul nu doar ne antrenează şi ne dezvoltă corpul, ci ne întăreşte caracterul, ne pregăteşte să îndurăm suferinţa, să rezistăm lipsei de confort, să servim echipei, să întâmpinăm nereuşitele cu demnitate şi să ne păstrăm tăria de caracter atât în momentele cele mai bune, cât şi în cele mai rele. Potrivit cuvintelor lui Rudyard Kipling, inscripţionate deasupra terenului central de la Wimbledon, sportul ne pregăteşte „să dăm piept cu triumful şi cu dezastrul şi să-i tratăm la fel pe aceşti doi impostori".[22] Ne învaţă stoicismul. Astăzi, dacă tastaţi „stoic" pe Google News, e mai probabil să găsiţi cuvântul în paginile de sport decât în secţiunile de artă sau de politică.

Cercetaşii şi Sparta

În afara şcolii, a existat, de asemenea, o întoarcere la ideea spartană că tinerii trebuie să fie introduşi în societatea adultă prin intermediul unor probe de rezistenţă în aer liber. Să luăm, de exemplu, mişcarea cercetaşilor, iniţiată de către Robert Baden Powell la începutul secolului XX. Imperialist convins, Powell era îngrijorat de faptul că

Imperiul Britanic urma calea Romei, care a decăzut, credea el, din cauza „creşterii luxului şi a trândăviei”. Calea spre întărirea resurselor spirituale ale Britaniei era să se urmeze sfatul regelui spartan Lycurg, care a spus, în expresia lui Powell, „că bogăţia unui stat rezidă… nu atât de mult în bani, cât în bărbaţi sănătoşi în trup şi minte, cu un corp potrivit pentru rezistenţă şi cu o minte bine disciplinată, care vede lucrurile în adevăratele lor proporţii”.[23] Cea mai bună metodă de antrenament pentru trupurile şi minţile tinerilor cetăţeni era să facă ce făceau spartanii – scoate-i pe copilandri din confortul civilizaţiei şi aruncă-i pe cont propriu în sălbăticie. Baden Powell scria: „Caracterul este un lucru greu de format la un băiat între zidurile şcolii, oricât de bun ar fi sistemul, deoarece nu se poate preda la clasă”.[24] În interiorul şcolii, am ajuns să fim obsedaţi de „siguranţă pe primul plan”, se plângea el, pe când caracterul poate fi format în mod adecvat în vecinătatea riscului şi a primejdiei. Activitatea de cercetaş, ca şi spartana *agoge*, îi scoate pe băieţi din casa părintească, îi organizează în „bande“ sub conducerea băieţilor mai mari şi apoi îi învaţă să supravieţuiască în sălbăticie, să-şi construiască adăposturi, să aprindă focul, să prindă animale în capcană şi, de asemenea, să-i ajute pe ceilalţi graţie unor abilităţi precum oferirea primului ajutor, stingerea incendiilor sau construcţia de poduri. Scopul acestor lucruri era unul foarte stoic: „Să-l ajuţi pe băiat să se bizuie pe sine, să fie descurcăreţ, «să vâslească în propria barcă» – altfel spus, să privească înainte şi să-şi croiască propriul curs al vieţii”.[25]

Desigur, astăzi este uşor să-l iei în zeflemea pe Powell, pentru imperialismul şi ciudăţeniile sale personale. Şi totuşi, activitatea de cercetaş rămâne fără îndoială populară în rândurile tinerilor şi, în 2007, mişcarea scouterilor la nivel mondial număra 41 de milioane de membri din 216 ţări. Pentru milioane de adolescenţi, a fi cercetaş este „primul lor pas major spre ţelul cel mai important dintre toate: să devii un bărbat adevărat”, după cum s-a exprimat fostul secretar al Apărării SUA, Robert Gates, într-un discurs ţinut la Annual Scout Jamboree, din 2010. Gates a spus: „Trăim astăzi într-o Americă unde tinerii sunt tot mai slabi din punct de vedere fizic şi unde societatea, ca întreg, se ofileşte într-o ignobilă uşurătate morală. O Americă unde, în viaţa publică şi în cea privată, vedem zilnic ceea ce faimosul editorialist Walter Lippmann a numit odată «dezastrul caracterului omenesc… catastrofa sufletului». Dar nu în scouting”.[26]

Povestea lui Sam

Etosul spartan poate fi dus prea departe – putea să conducă la o intoleranţă fascistă faţă de imperfecţiunea mintală sau fizică, în voi sau în

oricine altcineva (naziştii predau istoria Spartei în şcolile lor şi se pare că s-ar fi inspirat din practica spartană a infanticidului în propriul lor program de eugenie). Aţi putea fi prea fundamentalişti în interpretarea dată celebrului motto olimpic „Mai bine, mai repede, mai puternic”[5] şi să ajungeţi să fiţi obsedaţi de fasonarea „corpului perfect”, folosind orice stimulente tehnologice sau chimice de care puteţi dispune. Cu siguranţă, stoicii erau admiraţi pentru tăria lor fizică, însă cu adevărat admirată era tăria lor *morală*, pe care o puteţi dezvolta chiar dacă, la fel ca şi mine, nu sunteţi tocmai Charles Atlas."[6] Un bun exemplu de tărie de acest al doilea gen este Sam Sullivan.

Pe când avea 19 ani, Sam, un adolescent zvelt şi atletic din Vancouver, şi-a rupt coloana vertebrală într-un accident de schi şi, drept urmare, şi-a pierdut abilitatea de a-şi mişca mâinile, picioarele şi corpul. Vreme de şase ani, s-a luptat cu depresia şi cu impulsurile suicidale. Apoi a reuşit să adopte o perspectivă filosofică asupra celor ce i s-au întâmplat, astfel încât spiritul nu i-a fost zdrobit odată cu trupul. Spune el: „Am jucat o mulţime de jocuri mintale ca să capăt o perspectivă asupra celor ce mi s-au întâmplat – nu mă refer la jocuri în sensul frivol, ci în sens filosofic. De exemplu, mi-am imaginat că sunt Iov [personajul din Vechiul Testament] şi Dumnezeu mă privea de sus şi spunea: «Oricine se poate descurca în societatea modernă cu două mâini şi două picioare zdravene, dar ia să-i luăm folosinţa mâinilor, picioarelor şi a corpului – acum să vedem din ce e făcut flăcăul nostru»”.

Sam s-a îndreptat către stoicism spre a primi forţa morală de a se lupta cu dizabilităţile sale trupeşti şi a folosit filosofia sa despre anduranţă ca sprijin de-a lungul lentei şi dureroasei munci de recăpătare a controlului asupra mâinilor. Pe urmă, aceasta i-a dat tăria de a se reintegra în societate şi a început să militeze pentru asigurarea unor condiţii mai bune pentru oamenii cu dizabilităţi din Vancouver. Mi-a spus: „Unul dintre lucrurile care mă atrag cel mai mult din stoicism este angajarea în viaţa publică. Gândeşte-te la Zenon, fondatorul stoicismului, preumblându-se pe sub porticul pictat, chiar în miezul acţiunii”. Sam a dus campanii pentru condiţii mai bune de acces, de transport şi servicii publice pentru persoanele cu handicap din Vancouver. A luat parte la proiectarea unor ambarcaţiuni cu pânze utilizabile de către persoanele cu dizabilităţi şi a dus campanii pentru fonduri publice destinate introducerii lor. A contribuit la lansarea în Vancouver a alpinismului pentru persoanele cu handicap. A cucerit un loc în Consiliul Municipal din Vancouver şi apoi, în 2004, a fost ales primar al oraşului.

Una dintre primele sale responsabilităţi în calitate de primar a fost să se deplaseze la Torino, la ceremonia de închidere a Jocurilor Olimpice de iarnă, ca să preia drapelul olimpic în vederea Olimpiadei de iarnă din

[5] În original, „Better, faster, stronger”, traducere parţial incorectă a devizei lansate de către Pierre de Coubertain, iniţiatorul Jocurilor Olimpice moderne, în limba latina: Citius, altius, fortius - „Mai iute, mai sus, mai tare” (n.t.).
[6] Charles Atlas (născut Angelo Siciliano) – principalul inventator al culturismului (n.t.).

2010, de la Vancouver. A glumit pe seama faptului că, în mod bizar, Vancouver îl trimitea la eveniment pe cel mai prost schior din oraş. Sullivan a primit enormul drapel olimpic din partea primarului din Torino, l-a fixat într-un suport special de pe scaunul său cu rotile, pe care l-a învârtit apoi, făcând steagul să fluture. Spune că a exersat manevra pe timp de noapte, în parcările din Vancouver. Evenimentul a fost urmărit de milioane de telespectatori (îl mai puteţi încă vedea pe Youtube) şi, ulterior, Sam a fost potopit cu peste 5000 de e-mailuri, scrisori şi apeluri telefonice, multe dintre ele din partea unor persoane cu dizabilităţi, însufleţite de acel moment. Sam spune: „Sincer, nu consider primirea unui steag drept una dintre marile realizări ale mandatului meu de primar”. Poate că nu este, dar rămâne totuşi un moment impresionant. Îmi aduce aminte de spusele lui Epictet: „Atunci când o dificultate se abate peste tine, aminteşte-ţi că Zeul, ca un antrenor de luptători, te-a pus să dai piept cu un tânăr brutal. «Cu ce scop?», ai putea să spui. Pentru că poţi să devii un campion olimpic”.[77]

4. **Seneca şi arta de a struni speranţele**

„Am crescut în nordul oraşului Chicago la începutul anilor optzeci”, spune Jesse, un ofiţer de poliţie de 37 de ani. „Era un cartier destul de dur.” În anii 1980, nordul citadelei Chicago reprezenta momentul şi locul în care şi-au făcut primele apariţii bandele de stradă moderne. Acolo au fuzionat bande precum Latin Kings, Vice-Lords şi Gangsta Disciples şi au crescut până când au ajuns să numere zeci de mii de membri. Spune Jesse: „Liceul meu era hăituit de bande. Tot timpul erau lovituri de cuţit şi împuşcături. Nu am intrat niciodată în vreo bandă, aşa că am fost mereu hărţuit. Nu m-am luat la bătaie, pentru că aş fi dat de necazuri şi mai mari. Am învăţat să evit buclucurile, să recunosc bandele după însemnele lor”. În cele din urmă, mama lui Jesse l-a scos de la şcoala publică şi a făcut un împrumut ca să-l trimită la o şcoală privată catolică. Însă violenţa şi stresul mediului său originar au rămas în el, sub forma unui temperament volatil, cu care se luptă şi astăzi. Educaţia sa din copilărie fusese, şi ea, furtunoasă – părinţii săi nu erau căsătoriţi, iar tatăl lui, un alcoolic, era un „tătic groaznic”, care dispărea de-acasă cu anii.

După absolvire, Jesse s-a angajat la Biroul Şerifului din Cook County, Illinois. În cele din urmă, a fost numit şef al arestului, ceea ce l-a adus faţă în faţă cu mulţi dintre gangsterii pe care încercase să-i evite în copilărie. El spune: „Pe stradă, este în joc mândria ta, care cere să fii tratat cu respect. Dacă te uiţi la mine aşa cum nu trebuie, înseamnă că nu mă respecţi. Atunci, dacă nu devin violent şi nu mă năpustesc asupra ta, înseamnă că sunt o mămăligă”. Într-o oarecare măsură, acest cod al străzii era încă prezent în el. „Am avut o fire arţăgoasă de când mă ştiu!!, spune el. Îşi ieşea din fire dacă un gangster îl lua peste picior, dacă un subordonat din Biroul Şerifului nu-i arăta respect, ba chiar şi dacă cineva îi tăia calea pe şosea. Vechea lege a străzii, potrivit căreia, dacă cineva te umileşte, atunci trebuie să te iei de el, dacă nu eşti un pămpălău, era încă prezentă în capul lui.

La 30 de ani, s-a intersectat cu stoicismul. Mai întâi s-a întâlnit cu Seneca, într-o carte despre umanism, ce-i fusese dăruită de către tatăl său. „Cuvintele lui s-au întipărit în inima mea. Era etic, integru, făcea numai ceea ce trebuie. Iar ideile lui nu-mi insultau gândirea cu vreo poveste magică pe care trebuia să o cred. “Şi-a perfecţionat practica în cadrul unui curs de antrenament stoic, predat de către un fost membru al Beretelor Verzi, maiorul Thomas Jarrett, care i-a devenit lui Jesse mentor sau maestru Jedi, predându-i filosofia stoică în combinaţie cu tehnicile de

TCC. Atunci când ceva din mediul extern făcea să-i sară ţandăra lui Jesse, acesta urma să-l sune pe Jarrett şi să discute situaţia cu el la telefon până când putea să ajungă la o interpretare raţională a ei. Când Jarrett a fost trimis să lupte în Irak, Jesse şi-a continuat practica de unul singur: „Încerc să citesc textele cu regularitate. Dacă am zece minute libere în timpul zilei, mă apuc să citesc din Seneca, Aurelius sau Epictet. Încă mai conspectez. Şi dacă se întâmplă ceva care declanşeanză o emoţie negativă, mă duc acasă şi port o discuţie raţională cu mine însumi până când îmi găsesc pacea sufletească".

Treptat, Jesse a început să facă progrese în stăpânirea furiei sale.

> A fost o situaţie pe când lucram la arest, unde se afla un domn. M-am străduit să-l tratez cu respect, să-i acord prezumţia de nevinovăţie, aşa cum ne învaţă etica stoică. „Misiunea noastră este să facem bine celorlalţi şi să-i acceptăm aşa cum sunt", după cum scrie Marcus Aurelius. Dar, în timp ce-l percheziţionam pe acel ins, l-am văzut cum încearcă să ascundă nişte lucruri care nu-i aparţineau. M-a umplut de furie faptul că am trecut peste mine, acordându-i prezumţia de nevinovăţie, iar el a încercat totuşi să mă prostească. Aşa că am făcut doi paşi către el, după care m-am oprit. Mi-am adus aminte fragmentul pe care-l citisem în Marcus Aurelius în acea dimineaţă: „Când te trezeşti în zori, spune-ţi către tine: oamenii cu care am de-a face astăzi vor fi băgăcioşi, nerecunoscători, aroganţi, necinstiţi, geloşi şi ursuzi. Sunt astfel pentru că nu pot să deosebească binele de rău". Şi m-am stăpânit. Mi-am dat seama că „acest individ nu e în stare de mai mult. Din pricina culturii în care a crescut sau a falsei sale gândiri. Şi tragedia este că, probabil, aşa va fi mereu". Aşa că nu m-am năpustit asupra lui. L-am lăsat în pace.

Uneori, spune Jesse, colegii lui pot fi la fel de exasperanţi ca şi gangsterii. Spune:

> L-am auzit pe unul dintre adjuncţii mei glumind pe seama mea. Alimentam cu benzină maşinile de poliţie şi a întors spre mine un rânjet larg, ca şi cum aş fi fost un mare idiot, ceea ce m-a înfuriat teribil. Voiam să-l înşfac de gât. În loc de asta, m-am întors acasă la sfârşitul zilei, m-am aşezat şi am încercat să analizez lucrurile logic. M-am gândit la individul acela, la felul în care vorbeşte despre amicii lui, şi mi-am spus: „Nu e vorba de mine, e ceva tipic pentru acest ins, aşa se comportă mereu". Şi a dat realmente rezultate.

Prin practica stoică, Jesse a reuşit, într-o oarecare măsură, să se ridice deasupra codului străzii privind respectul şi răzbunarea, de care fusese înconjurat în copilărie, şi să adopte un cod mai înalt. Spune el: „Am învăţat că nimeni nu ne poate împiedica sau frustra. Nimeni nu mă

poate răni sau împinge în hidoşenie. Ceea ce stă în cale devine Calea. Mă simt mai bine dându-mi seama de asta. Dar încă mi se pare dificil. Încă mai exersez. Din acest motiv am avut probleme cu stoicii de şcoală, oamenii care văd stoicismul doar ca pe un demers intelectual. Eu nu sunt de la natură o persoană calmă, aşa că trebuie să muncesc din greu ca să fiu un stoic."

Seneca – politician, bancher, guru al dezvoltării personale

Una dintre primele lucrări despre controlul furiei din cultura occidentală a fost scrisă de către Lucius Annaeus Seneca, cel care a trăit în Imperiul Roman între aproximativ 4 î.Hr. şi 65 d.Hr. Seneca s-a născut într-o bogată şi puternică familie iberică şi, de la o vârstă fragedă, familia l-a pregătit pentru o carieră politică. Dar el a descoperit cât de nesigură putea să fie viaţa unui aristocrat roman. A fost bolnav cronic mare parte din viaţă, chinuit de astm şi de accese sinucigaşe de depresie. Iar a fi un politician proeminent era extrem de periculos într-un imperiu condus de dictatori nebuni precum Caligula şi Nero. După ce a ţinut un discurs sclipitor, care a stârnit gelozia împăratului Caligula, Seneca a fost exilat de la Roma şi se spune că i-a fost cruţată viaţa numai pentru că era atât de bolnav, încât Caligula se aştepta să moară oricum în scurt timp. Seneca s-a întors la Roma, a devenit tutorele tânărului împărat Nero, a făcut avere dând bani cu împrumut şi, o vreme, a fost unul dintre cei mai puternici şi cei mai bogaţi oameni de la Roma. Dar, în cele din urmă, s-a certat cu Nero, a fost acuzat de complot împotriva acestuia şi forţat să se sinucidă.

De-a lungul vieţii şi în faţa morţii, Seneca s-a îndreptat către filosofia stoică pentru a primi tărie şi consolare. Era ceva tipic pentru aristocraţii romani să înveţe ceva stoicism, dar Seneca pare să-l fi îmbrăţişat cu un zel neobişnuit şi s-a folosit de el pentru a se împăca cu bolile sale trupeşti şi cu eşecurile politice. A scris că „filosofia modelează şi construieşte sufletul; ea ne orânduieşte viaţa, ne călăuzeşte purtarea, ne arată ce trebuie să facem şi ce trebuie să lăsăm nefăcut… Nenumărate lucruri care se petrec în fiecare ceas au nevoie de un sfat; iar un astfel de sfat e de găsit în filosofie".[1] Seneca nu se sfia să dea el însuşi sfaturi filosofice. Nu a întemeiat o şcoală de filosofie – fusese crescut ca politician şi a dorit să fie unul de frunte, după cum a spus-o chiar el. Însă le-a scris epistole stoice prietenilor şi cunoscuţilor săi, pentru a-i consola dacă fuseseră exilaţi, pierduseră un copil ori fuseseră loviţi de altă nenorocire. Trebuie să fi fost o experienţă cu totul stranie să primeşti una dintre scrisorile lungi, înflorite şi destul de retorice ale lui Seneca, mai ales atunci când ele păreau să fi fost scrise mai degrabă

pentru un public larg decât pentru un anumit destinatar. Cu toate acestea, chiar dacă s-ar putea să nu-l angajăm ca terapeut, trebuie să-l admirăm ca scriitor. Scrisorile, eseurile şi tragediile sale sunt capodopere literare şi au exercitat o mare influenţă mai târziu, îndeosebi în epoca elisabetană: T.S. Eliot sugera că stoicismul lui Seneca a reprezentat principala influenţă asupra viziunii despre lume a lui Shakespeare şi veţi auzi ecouri din Seneca în unele dintre cele mai bune discursuri shakespeariene.[2]

Sfaturile lui Seneca privind controlul furiei

Seneca nu a fost doar un mare scriitor – el a fost, de asemenea, un excelent psiholog, şi intuiţiile sale privind emoţiile şi îndeosebi furia au, după cum vom vedea, o mare influenţă asupra domeniului modem numit „anger management" – stăpânirea sau controlul furiei. Seneca a scris una dintre primele lucrări despre stăpânirea furiei, numită *Despre mânie*, pe care a redactat-o ca pe o scrisoare către irascibilul său frate Novatus (istoria nu consemnează dacă Novatus i-a mulţumit pentru sfaturi). Prima întrebare pe care o pune sună astfel: este furia controlabilă? Putem să ne stăpânim pasiunile sau ele se declanşează involuntar, iraţional şi incontrolabil? Cu siguranţă, noi avem *senzaţia* că pasiunile ne scapă de sub control. Odată ce au pus stăpânire pe corpul nostru, nu putem răsuci un buton din cap, după care să devenim perfect calmi şi raţionali. Dar Seneca subliniază că există un moment, chiar la începutul episodului emoţional, când avem de ales. Furia este stârnită de o judecată pe care o emitem asupra unei situaţii. Seneca spune că judecata este, în mod tipic, una de genul: „Am fost rănit de către cineva sau de ceva şi se cuvine să mă răzbun". Se poate ca această judecată să fi devenit o obişnuinţă adânc înrădăcinată, astfel încât nu suntem conştienţi de faptul că este o judecată, şi nu un fapt obiectiv. Dar, dacă ne examinăm mintea aşa cum Socrate ne-a învăţat să o facem, putem vedea opiniile care dau naştere pasiunilor noastre şi putem să decidem dacă vrem să acceptăm acele opinii sau nu.

Seneca sugerează tehnici de stăpânire a furiei pe termen scurt şi pe termen lung. Printre punctele fixe pe termen scurt, în primul rând, află care îţi sunt factorii declanşatori: „Să băgăm de seamă ce anume ne provoacă în mod deosebit... Nu toţi oamenii sunt răniţi în aceleaşi puncte; aşa că trebuie să ştii ce parte din tine este slabă, astfel încât să îi poţi oferi cât mai multă protecţie". În al doilea rând, atunci când simţi că se lasă ceaţa roşie, ia-ţi un „time out" – un răstimp de odihnă, după cum se exprimă specialiştii în controlul furiei: „Cel mai tare leac al furiei este să aştepţi", scrie Seneca, „astfel încât pasiunea iniţială pe care o stârneşte poate să se stingă, iar ceaţa care întunecă mintea poate să se

risipească”. În al treilea rând, încearcă să zâmbeşti, în loc să te încrunţi: „Expresia feţei să ne fie relaxată, glasul mai domol, paşii cât mai măsuraţi; puţin câte puţin, trăsăturile exterioare le modelează pe cele dinlăuntru”.

Urmează apoi să fie discutate probleme structurale pe termen mai lung. Unele sunt sociale şi comportamentale. Psihosociologii vorbesc despre „contagiune socială” – modul în care preluăm obiceiuri bune şi rele de la cei din jur.[3] În mod asemănător, Seneca scrie: „Viciile se mişcă hoţeşte şi iute se prind de cei aflaţi prin preajmă. Aşadar, după cum pe timp de molimă trebuie să avem grijă să nu stăm pe lângă trupurile infectate, ce ard din pricina bolii… tot astfel în alegerea prietenilor trebuie să dăm atenţie caracterului lor”. Aşa că, dacă furia îţi creează probleme, nu te înconjura de oameni furioşi (deşi, fireşte, dacă eşti poliţist, militar sau deţinut, situaţia te forţează să interacţionezi cu oameni irascibili). Pe termen mai lung, trebuie, de asemenea, să forăm adânc şi să destructurăm cauzele cognitive ale mâniei noastre. Seneca scrie: „Ne vom împiedica să ne înfuriem dacă păstrăm în mod repetat în faţa ochilor toate defectele mâniei şi ne formăm o judecată corectă asupra ei “. Noţiunea-cheie este „în mod repetat”. Trebuie să combatem *în mod repetat* opiniile esenţiale care duc la furie, pentru că acele opinii centrale au ajuns să fie înrădăcinate şi habituale. Vechile obiceiuri trebuie să fie înlocuite de unele noi.

Una dintre opiniile habituale centrale pe care trebuie să le combatem este credinţa că „se cade să ne enervăm” sau chiar că „*e bine* să ne înfuriem”. Putem gândi că a te lăsa pradă furiei este ceva viril, brav şi eficient. Trebuie să punem furia în boxa acuzaţilor şi s-o vedem aşa cum este în realitate. În primul rând, cum arată ea? Arată groaznic:

> …preţ de o clipă, brutală şi aprigă, pe urmă palidă, atunci când sângele s-a scurs la loc şi s-a împrăştiat, apoi înflăcărată şi, se pare, înecată-n sânge… cu venele umflate, cu ochii când neastâmpăraţi şi ieşiţi din orbite, când îngustaţi şi încremeniţi într-o privire fixă; băgaţi de seamă şi sunetul dinţilor ce clănţăne, ca şi cum omul ar vrea să mănânce pe cineva… băgaţi de seamă trosnetul încheieturilor… bătaia repetată în piept, respiraţia grăbită şi gemetele adânci, trupul fremătând, vorbirea împiedicată de răcnete subite, buzele tremurânde… Fiarele sălbatice, crede-mă, oferă o privelişte mai puţin hidoasă decât un om cuprins de flacăra mâniei…[4]

Astfel de izbucniri nu sunt numai respingătoare, ci sunt, de asemenea, profund distructive. Ele vă perturbă relaţiile, prieteniile, viaţa de familie, afacerile, afectează chiar şi societatea. Emoţiile noastre nu sunt chestiuni private – cu toţii suntem conectaţi între noi, astfel încât ieşirile noastre nervoase pot să infecteze corpul politic, mai ales dacă suntem un politician proeminent sau împărat (Nero i-a ucis pe mulţi

dintre oamenii cei mai apropiaţi, inclusiv pe mama lui, în vreme ce împăratul nebun Caligula a poruncit ca un sector întreg de spectatori din Colosseum să fie aruncaţi în arenă, spre a fi mâncaţi de fiarele sălbatice). Societăţi întregi pot fi devorate de furie, în detrimentul lor. Seneca notează că „o dementă dincolo de cuvinte” cuprinde uneori societăţile, astfel încât acestea se lansează în campanii militare nesăbuite şi prost concepute, „fără a da răgaz tumultului public să se domolească… până când un mare dezastru le face să ispăşească pripita cutezanţă a furiei lor”. Există exemple de acest gen şi în vremurile noastre.

Speranţe exagerat de optimiste

Seneca sugerează că principala eroare care conduce la furie este, poate, o expectaţie excesiv de optimistă a modului în care vor evolua lucrurile. Scrie el:

> Suntem straşnic tulburaţi de tot ceea ce se petrece contrar speranţei şi aşteptărilor noastre şi acesta este singurul motiv pentru care în afacerile interne suntem vexaţi de nişte fleacuri, cum ar fi, în cazul prietenilor, credinţa că aceştia greşesc dacă ne neglijează. „De ce, atunci”, întrebi tu, „ne aţâţă relele ce vin din partea duşmanilor?” Pentru că nu le aşteptăm sau, în orice caz, nu ne aşteptăm la rele atât de serioase. Aceasta din cauza excesivei iubiri de sine. Noi hotărâm că nu trebuie să fim loviţi nici măcar de către inamicii noştri; în adâncul inimii, fiecare dintre noi adoptă o perspectivă regală şi e gata să-i folosească prerogativele, dar fără a dori să sufere din pricina lor.[5]

Furia are ceva infantil, alintat şi nerecunoscător. Lovim şi ţipăm ca un copil atunci când lumea nu adoptă imediat „perspectiva noastră regală”. Ne gândim la ceea ce lumea ne datorează mai degrabă decât la ceea ce norocul ne-a făcut să avem. Seneca îi spune fratelui său, cu destulă asprime: „Întrebi care este cea mai mare slăbiciune a ta? Ţii rău socoteala: pui mare valoare pe ceea ce ai plătit, dar mică pe ceea ce ai încasat”. Persoana furioasă este foarte sensibilă fată de tot ceea ce-i datorează lumea şi oarbă faţă de tot ceea ce-a primit.

Dacă aşteptările hiperoptimiste sunt una dintre cauzele principale ale furiei, atunci leacul este să ne coborâm aşteptările, să încercăm a le aduce mai aproape de realitate, astfel încât să nu ne mai simţim mereu trădaţi de lume. Stoicul încearcă să vadă lumea aşa cum este realmente, în loc să-i pretindă a se conforma speranţelor sale. În exerciţiile lor, stoicii îşi reamintesc cum este lumea şi la ce ne putem aştepta din partea ei. Seneca scrie că omul înţelept „se va asigura că nimic din ceea ce i se

întâmplă nu vine pe neaşteptate. Deoarece privind înainte către tot ce i se poate întâmpla ca şi cum chiar i se va întâmpla, el va atenua atacurile tuturor relelor, care nu aduc nimic neprevăzut celor care sunt pregătiţi şi în aşteptarea lor, dar vin ca nişte lovituri serioase asupra celor care simt lipsiţi de orice grijă şi se aşteaptă numai la binefaceri”.[6]

Stoicii încearcă să evalueze cu ochi limpezi lumea în care trăim, astfel încât loviturile ei să nu fie neaşteptate. Trăim, spune Seneca, în imperiul Destinului şi „legea lui e aspră şi de neînfrânt, iar din capriciul său vom îndura suferinţe meritate şi nemeritate. Soarta ne va istovi trupul cu mijloace violente, crude şi umilitoare: pe unii îi va mistui în foc… pe unii îi va pune în lanţuri… pe unii îi va arunca goi în marea cea schimbătoare…”[7] Soarta va nărui cetăţi, va seca oceane, va abate râuri… de fapt, ea distruge întregi planete şi galaxii, sorbite în găuri negre şi scuipate pe urmă înapoi în spaţiu, până când, în cele din urmă, întregul univers se va mistui într-o mare conflagraţie (oricum, aşa credeau stoicii), doar spre a se naşte din nou, astfel încât întregul proces să o poată lua de la capăt. Iar în mijlocul acestui haos se află omul. „Ce este omul? Un trup slab şi nevolnic, despuiat, lipsit de apărare în starea lui naturală, având nevoie de grija altuia, expus tuturor umilinţelor Destinului şi, pentru ca acesta să-şi exerseze muşchii, hrană pentru prima fiară sălbatică.”

Dacă nu sună prea ispititor, cu atât mai rău. Pur şi simplu, aşa stau lucrurile, spun stoicii, şi a te înfuria din acest motiv este tot atât de absurd ca şi a te enerva din pricina ploii. Furia se naşte dintr-o supraestimare a puterilor noastre de a obţine ceea ce vrem. Şi personalizează ceva impersonal. Ne mâniem pe vreme şi spunem: „Cum de mi se poate întâmpla *mie* aşa ceva!” Dar nu ţi se întâmplă ţie. Se întâmplă doar. Ce-i de spus atunci când cineva ne tratează cu grosolănie? Este în mod sigur o insultă „personală”? Nu neapărat. Gândiţi-vă la colegul lui Jesse, care s-a purtat urât cu el. Jesse reflectează asupra caracterului acelei persoane şi decide că, de fapt, e doar un mitocan. Este întotdeauna mojic. Aşa că a te aştepta din partea lui să se poarte altfel decât golăneşte este, sincer vorbind, o expectaţie hiperoptimistă. Şi la fel stau lucrurile, din păcate, cu restul rasei omeneşti. Te poţi înfuria atunci când oamenii sunt nechibzuiţi, grosolani, incompetenţi, egoişti, nepoliticoşi şi aşa mai departe. Dar e un fapt că oamenii sunt adeseori toate acestea şi câteodată în mod cronic. Aşa că fii pregătit. Ai putea, de asemenea, să-ţi reaminteşti tot timpul că tu însuţi ai fost arogant, nerecunoscător, bădăran şi egoist. După aceea, sugerează Seneca, poate că vei fi mai tolerant faţă de greşelile altora. Trebuie să recunoaştem cât de limitate sunt raţiunea şi stăpânirea noastră de sine şi cât de greu este să formezi un adult matur. Scrie Seneca: „De ce tolerezi comportamentul lunatic al unui om bolnav, vorbele tâmpe ale unui nebun sau accesele capricioase ale copiilor? Pentru că, fireşte, se pare că ei nu ştiu ce fac… [Prin urmare] să dovedim mai multă blândeţe unii faţă de ceilalţi”.[8]

Optimismul stoic

Viziunea stoică asupra lumii poate să pară destul de tragică. Şi, într-un anume chip, desigur, este. Seneca a fost cel mai mare autor de tragedii al Romei, iar lumea brutală şi haotică pe care o descrie în piesele de teatru şi în prozele sale se apropie de lumea pe care Shakespeare avea să o zugrăvească mai târziu în piese precum *Regele Lear* şi *Hamlet*. Spectacolul tragic era, pentru Seneca, la fel ca şi pentru Aristotel, o formă de terapie în masă, un memento adresat spectatorilor a ceea ce se poate întâmpla mai rău pe lume, astfel încât, atunci când ies de la teatru şi se întorc la vieţile lor pline de răsfăţ, vanitatea şi nervozitatea lor sunt zguduite, iar ei învaţă să fie recunoscători pentru ceea ce au. Ne spunem poveşti catastrofice ca să ne pregătim pentru vicisitudini.

Pe de altă parte, stoicismul are o viziune foarte optimistă asupra vieţii, deoarece stoicii, aidoma altor şcoli din tradiţia socratică, cred că natura ne-a binecuvântat cu conştiinţă, raţiune şi voinţă liberă, şi aceste daruri ne ajută să că ne putem adapta oricăror circumstanţe pentru a dobândi fericirea pe pământ. Pe când individul furibund este inflexibil şi dogmatic în pretenţiile sale, filosoful este flexibil. El ştie cum să se înalţe, cum să se încovoaie odată cu vântul. Stoicii credeau în *Logos*, o idee religioasă pe care o vom explora mai adânc în lecţia despre Heraclit. *Logosul*, pe care stoicii îl numesc uneori Dumnezeu sau Zeus, este o inteligenţă cosmică divină care pătrunde, leagă şi călăuzeşte toate lucrurile. Este „marele dirijor” al universului, graţie căruia totul se îndreaptă spre cea mai bună stare posibilă. Pentru a sluji *Logosul*, stoicul nu trebuie decât să-şi dezvolte raţiunea şi conştiinţa morală, care este un fragment din Dumnezeu, şi să se folosească de ea ca să se adapteze indiferent căror circumstanţe date lui de către *Logos*. Nimic nu poate sta în calea acestei misiuni fără permisiunea noastră. Obstacolele doar adaugă combustibil pentru flacăra virtuţii stoice. Ei „privesc toate adversităţile ca pe o probă de exerciţiu”, după cum se exprimă Seneca.[9] Destinul poate să afecteze numai lucrurile exterioare, cărora stoicii nu le atribuie nicio valoare morală, ci mai degrabă caută fericirea şi împlinirea în a se ridica deasupra Destinului şi în a se purta cu dreptate. Ei nu fac asta de dragul unei reîncarnări bune (spre deosebire de platonicieni, stocii sunt ciudat de reticenţi în chestiunea vieţii de apoi), ci întrucât consideră că virtutea îşi este sieşi propria răsplată. Aidoma broaştei ţestoase, ei se retrag din faţa celor exterioare şi îşi găsesc fericirea în ceea ce Marcus Aurelius numea „citadela interioară” a sufletului lor. Şi întrucât cu adevărat valoroase nu sunt casa, cariera sau reputaţia, ci sufletul, nimic din lumea exterioară nu-i poate răni cu adevărat. Dacă vreunul le insultă onoarea, ei nu sunt realmente vătămaţi: filosoful stoic

Cleanthes avea o piele atât de groasă şi o dispoziţie atât de binevoitoare, încât discipolii l-au poreclit „Măgarul”. Stoicul acceptă orice insultă fiindcă ştie că nimic nu-i poate vătăma sufletul în afară de propriile vicii, printre care mânia. Şi stoicii credeau că *Logosul* ne uneşte pe toţi, întrucât cu toţii avem suflete raţionale. Universul este o cetate interconectată, un c*osmopolis*, şi toţi suntem cetăţenii săi, astfel încât avem datoria morală să ne suportăm între noi, indiferent de grupul, etnia sau naţionalitatea din care facem parte. Dar, lucru important, această reverenţă în faţa *Logosului* nu înseamnă că stoicii acceptă cu pasivitate împrejurările politice din vremea lor. *Logosul* asigură că totul se aranjează cât se poate de bine în cele din urmă, dar acel proces cosmic poate să presupună ca tu să lupţi şi chiar să mori pentru dreptate.

Socrates Cafe, Bagdad

Am văzut în lecţia lui Epictet că US Army se bazează pe tehnici de TCC, inspirate de stoicism, pentru a-i preda fiecărui militar curajul în faţa sorţii. De fapt, înainte de introducerea programului Comprehensive Soldier Fitness în 2009, armata americană le preda deja stoicismul unor militari, pentru a-i ajuta să rezolve anumite probleme de echilibru şi de stăpânire a furiei, prin activitatea maiorului Thomas Jarrett, mentorul lui Jesse. Fost membru al Beretelor Verzi, Jarrett a părăsit armata în 1993 şi s-a pregătit cu Albert Ellis să devină consilier. Prin intermediul lui Ellis, Jarrett s-a întâlnit cu stoicismul, care i s-a părut mai atrăgător decât TCC, ce utiliza tehnici stoice eludând orice referinţă la virtute, onoare, datorie şi alte valori stoice.

Când a izbucnit Al Doilea Război din Irak, Jarrett s-a întors în armată şi s-a deplasat în Irak, unde a ţinut un curs numit Warrior Resilience and Thriving [Tăria Spirituală şi Bunăstarea Luptătorului].[10] Jarrett avea să zboare ca să-şi ţină cursul în cadrul unităţilor staţionate prin Irak sau într-un colţ din Camp Liberty din Bagdad, pe care l-a poreclit „Socrate Cafe“. El a predat Tăria Spirituală unor efective însumând 14000 de militari, învăţându-i tehnici cognitive din TCC combinate cu idei din Epictet, Marcus Aurelius şi Seneca. Jarrett mi-a vorbit despre activitatea lui, având mare grijă să precizeze că opiniile sunt ale sale mai degrabă decât ale Armatei SUA. Spune el: „Filosofii stoici erau oameni de lume, exact aşa cum sunt soldaţii care au urmat cursul de Rezistenţă Spirituală a Luptătorului. Am constatat că militarii reacţionează faţă de limbajul stoic al virtuţii şi datoriei, pe care TCC l-a omis. Majoritatea militarilor pe care-i cunosc s-au înrolat în armată mai curând mânaţi de un sentiment al datoriei faţă de patrie decât din motive comerciale. Şi le place ideea unui etos antic al războinicului. S-ar putea ca ei să nu ştie ce înseamnă stoicismul, dar cu toţii au văzut [filme

precum] 300, toţi au văzut Gladiatorul…” (Jarrett însuşi pare să îmbrăţişeze ideea unei filosofii antice a războiului – are pe braţul drept un tatuaj cu însemnele armatei romane.)

Jarrett a încercat să-i antreneze pe soldaţi să intre în luptă cu „insurgenţii lăuntrici” – care sunt opiniile negative şi speranţele lor iraţionale. De exemplu, un soldat a venit să-l vadă la Bagdad, mânios din pricina comportamentului sergentului său, având senzaţia că nu a fost tratat corect de către acesta. „Se prea poate să fi fost într-adevăr aşa“, spune Jarrett. „Dar acel ins repeta într-una «Dar nu este corect». A venit chiar cu Codul de onoare al subofiţerului, l-a trântit pe masă şi a spus: «Sunt supărat pe el că nu e la înălţimea codului… ar trebui să fie la înălţime». I-am spus că e ca şi cum am afirma că fiecare creştin ar trebui să fie un sfânt sau că orice maşină ar trebui să meargă. Se poate ca noi să preferăm să fie astfel, dar, pur şi simplu, nu e cazul. Aşa că trebuie să te aştepţi la asta, să te pregăteşti pentru aşa ceva şi să rezolvi situaţia.” Jarrett urmărea să-i înveţe pe soldaţi „să se aştepte la adversităţi şi greutăţi şi să se pregătească pentru ele, dezvoltându-şi curajul în faţa sorţii şi tăria de caracter”.

Spune el:

> Aşteptaţi-vă să suferiţi. Aşteptaţi-vă să vă doară. A fi soldat înseamnă să suferi într-o oarecare măsură. La instrucţie, le provocăm durere militarilor ca să-i ajutăm să fie pregătiţi pentru luptă. Un prieten de-al meu a făcut parte din SPETSNAZ [forţele speciale ruseşti]. Făceau antrenamentele de asalt în toiul nopţii când erau obosiţi şi, în punctul culminant al cursei cu obstacole, intrau în măruntaie şi sânge de porc, trebuind să se târască printr-un şanţ plin de maţe. Pe urmă, când au ajuns în Cecenia şi au văzut carnagiul, şi-au putut păstra concentrarea minţii. Sunt momente când trebuie să te laşi pradă emoţiilor şi să jeleşti şi sunt clipe când trebuie să rezişti cu totul emoţiilor. Trebuie să-ţi controlezi emoţiile atunci când vezi în jurul tău oameni suferind sau atunci când ai capacitatea de a-i face pe oameni să sufere şi trebuie să respecţi regulile de angajare în luptă.

Spune Jarrett: „Soldaţii au nevoie de o filosofie care să le dea puterea de-a suferi şi nu numai de a privi totul ca pe o suferinţă, ci ca pe o formă de a-şi servi ţara. Trebuie să gândesc că viaţa mea nu este la fel de importantă pe cât este apărarea patriei. *Trebuie* să cred acest lucru, iar dacă nu cred, atunci mă joc de-a milităria. Dacă filosofia ta nu dă rezultate în cele mai grele situaţii, atunci renunţă la ea acum, pentru că este o filosofie de cafenea Starbucks”.

Povestea lui Chris

Un alt padawan[7] al maiorului Jarrett este Chris Brennan, un pompier de 34 de ani din Chicago, care predă tăria sufletească stoică în cadrul Serviciului de Pompieri al SUA. El spune că stoicismul l-a ajutat să-şi continue activitatea în unele situaţii de-a dreptul traumatizante.

> Unul dintre primele lucruri pe care le înveţi la Serviciul de Pompieri este că, atunci când intri într-o zonă incendiată, trebuie să ţii minte că nu tu ai creat acea problemă, ci eşti acolo să o rezolvi. Vei vedea uneori lucruri oribile, trebuie să ai de-a face cu oameni zdrobiţi, arşi, muribunzi, morţi, care au un impact emoţional intens asupra sistemului nervos simpatic. Este firesc. Dacă nu ai un sentiment de regret atunci când scoţi dintr-o clădire un copilaş de şapte ani mort, eşti probabil un neadaptabil. Cheia nu este să nu ai emoţii, ci să recunoşti că nu ai niciun control asupra a ceea ce i s-a întâmplat deja acelui băieţel, ci numai asupra a ceea ce se petrece acum. Aşa că rămâi concentrat asupra misiunii tale şi a deciziilor pe care le iei, pentru că acele decizii pot să însemne diferenţa dintre viaţa sau moartea celorlalţi oameni.

O parte din stăpânirea reacţiilor emoţionale, spune Chris, rezidă în controlul speranţelor tale. Trebuie să te aştepţi să te confrunţi cu moartea în timpul muncii tale: „Noi am acceptat luxul şi prosperitatea vremurilor noastre ca fiind ceva normal şi nu mai recunoaştem că moartea şi privaţiunea sunt normale pentru cea mai mare parte a lumii. Majoritatea americanilor nu vor vedea niciodată un copil murind, datorită bogăţiei şi avansului tehnologic din societatea noastră. Nu credem că este ordinea firească a lucrurilor. Nu ne imaginăm nici că şi noi vom muri. Trecem faptul cu vederea. Ni-l scoatem din minte “. Chris sugerează că unii oameni se înrolează în Serviciul de Pompieri fără să-şi dea seama pe deplin cât de periculoasă este această meserie. Serviciul de Pompieri din SUA înregistrează anual 50000 de răniţi în misiune – mai mulţi decât a avut Armata SUA în toată campania din Irak şi-n cea din Afganistan. Chris spune: „Este o meserie periculoasă şi, dacă o alegi, într-un anumit moment vei sfârşi într-un pat de spital. Dacă nu vrei să accepţi această probabilitate, nu e nimic dezonorant în a spune «Meseria asta nu-i de mine». Dar dacă alegi acest mod de viaţă, atunci trebuie să-ţi menţii alegerea, chiar şi atunci când asta înseamnă să-ţi rişti viaţa “.

Serviciul de Pompieri a fost, sugerează Chris, în stare de şoc după ce a pierdut 343 de oameni pe 11 septembrie şi a reacţionat adoptând un nou motto: „Toată lumea se întoarce acasă”, cu scopul de a preveni decesele nenecesare în rândurile pompierilor. „Toată lumea se întoarce acasă” este, de asemenea, numele unei noi simulări computerizate de antrenament pe care a introdus-o Serviciul de Pompieri, pentru a-i instrui

[7] Padawan – un rang de discipol Jedi (n.t.).

pe noii pompieri fără a-i pune realmente în condiţii de risc. Dar spune Chris:

> Nu se poate îndepărta cu totul orice risc al meseriei. Cam 100 de pompieri mor în medie în fiecare an. Se poate şi trebuie să încerci mereu să reduci acest număr, dar nu-l vei reduce niciodată la zero, exceptând cazul în care nu s-ar mai trimite pompieri în clădirile incendiate. Adoptăm o deviză condamnată să eşueze? În zilele noastre, avem tendinţa să numim morţile tragice. Dar dacă cineva alege să-şi rişte viaţa, cunoscând riscurile, ca să ajute alţi oameni, atunci nu este o moarte tragică, este o moarte eroică. Acei 343 de pompieri au murit eroic. Recent, am avut o pierdere în echipa noastră, un tânăr de 28 de ani, pe nume Bryan, care a intrat într-o clădire în flăcări ca să salveze un bătrân în scaun cu rotile. Clădirea a sărit în aer după ce a pătruns în ea [fenomenul se produce atunci când se acumulează gaze într-o încăpere sau etaj, care explodează apoi brusc]. El ştia că poate sări oricând în aer. Dar a ales să se ducă, în opinia mea, alegerea corectă. Pentru mine, aceasta nu este o moarte tragică, este o moarte eroică. Cred că e vorba despre acceptarea inevitabilităţii morţii la un moment dat. Asta nu înseamnă să fii nesăbuit, nu înseamnă să nu ai niciun ţel şi niciun obiectiv. Dimpotrivă, înseamnă să trăieşti fiecare zi cu conştiinţa faptului că ţi se poate întâmpla ceva astăzi, mâine, peste un an. Aşa că nu amâna să faci lucrurile pe care vrei să le faci. Nu lăsa pe altădată să joci mingea cu copilul tău.

Stoicism pentru societate

Aşadar, acesta este stoicismul, cu tot realismul său neînfricat, şi, pentru mulţi dintre noi, un mod de viaţă poate prea neînfricat (staţi puţin, urmează epicurienii). Ne putem întreba dacă o filosofie atât de pretenţioasă şi individualistă ar putea fi vreodată fundamentul unei comunităţi. De fapt, o comunitate stoică *a început* să se extindă în ultimii ani, online şi offline. Este un fenomen cu totul nou în istoria stoicismului: în lumea antică, existau foarte puţine forme comunitare de stoicism, în afară de câteva şcoli şi de o reţea de prieteni care comunicau între ei prin scrisori filosofice. Comunitatea stoică modernă are avantajul Internetului. În 1999, un fost ofiţer de supraveghere a eliberărilor condiţionate din San Diego, pe nume Erik Wiegardt, a deschis un website numit the Stoic Registry, care a devenit, în cele din urmă, Newstoa.com, încurajând sute de stoici din toată lumea să iasă la lumină şi să-şi declare

stoicismul în fata lumii. El a mai înfiinţat şi un Stoic Yahoo group, care încă merge, precum şi o şcoală stoică online.

Alţii au deschis pagini stoice de Facebook, chat rooms, clipuri video pe Youtube, podcasturi şi bloguri, iar câţiva stoici binevoitori au făcut ca toate textele stoice care au supravieţuit să fie accesibile ca e-book-uri gratuite. Această renaştere online a început să se răspândească offline – unii dintre noi au mers în aprilie 2010 acasă la Erik, în San Diego, ca să discute despre stoicismul modern şi să celebreze ziua de naştere a lui Marcus Aurelius.[11]

Construcţia unei comunităţi stoice s-a dovedit a nu fi usoară, deoarece stoicul tipic este bărbat, polemic şi teribil de individualist şi nu ratează niciun prilej de a-şi afirma autonomia părăsind un grup mai degrabă decât să găsească o cale de-a rămâne în cadrul lui. Aceasta a fost de mult o problemă a stoicilor – atât timp cât sunt fideli conştiinţei lor, nu le pasă dacă văd că restul lumii se face scrum. În primul secol d.Hr., Cato cel Tânăr, un senator roman care era un stoic înfocat, ar fi putut să salveze, poate, Republica Romană de război civil dacă ar fi acceptat un mariaj de convenienţă politică între nepoata sa şi Pompei. Dar nu a făcut-o, deoarece era împotriva principiilor sale. Un obstacol în calea edificării unei comunităţi stoice era acela că unii stoici erau teişti, pe când alţii erau atei, iar cerul le interzicea să facă vreun compromis în materie de principii pentru a găsi un teren comun. În pregătirea acelei adunări inaugurale din San Diego, firava mişcare stoică a înregistrat prima ei schismă, membrii săi certându-se în jurul chestiunii dacă stoicii trebuie să creadă în *Logos* sau nu.

Ar putea stoicismul să fie vreodată o filosofie pentru o întreagă societate? Într-o oarecare măsură, este deja o parte profundă a culturii occidentale, dându-ne idei precum legea naturală, fraternitatea oamenilor şi ideea că suntem cu toţii cetăţeni interconectaţi ai cosmosului (aceasta fiind rădăcina din care provine termenul „cosmopolit”). Stoicismul a fost deosebit de popular în rândurile clasei conducătoare din epoca victoriană, pe când au servit Imperiul în Afganistan şi prin alte părţi, şi este acum popular în rândurile Armatei SUA, care calcă pe urmele Imperiului Britanic. Dar este improbabil ca stoicismul să devină o religie de masă: este o filosofie de înaltă raţionalitate, lipsită de orice ritualuri, sărbători, cântece, simboluri şi mituri. Ea se adresează intelectului, în loc să facă apel şi la emoţii, precum creştinismul, acesta fiind motivul pentru care gânditorul victorian Matthew Arnold a crezut că este potrivit numai pentru elite, pe când masele au nevoie de ceva mai emoţional.[12] Stoicismul s-a adresat adeseori elitei politice – de la Cato, Seneca şi Marcus Aurelius până la Frederick cel Mare, Bill Clinton (ştiu, sună neplauzibil) şi prim-ministrul chinez Wen Jiabao, care spune că a citit *Meditaţiile* de peste o sută de ori.[13] Dar e de notat că niciunul dintre aceşti lideri politici nu a încercat vreodată să răspândească stoicismul printre cetăţenii săi. Marcus

Aurelius, cel mai puternic om al vremii sale, ştia cât de greu era pentru un ins să consimtă liber să practice stoicismul, aşa că el s-a împăcat cu gândul că acesta nu poate fi impus cu forţa unui public ostil.

Am discutat în această lecţie despre virtutea acceptării de către stoici a greutăţilor vieţii şi a adaptării la ele. Această virtute poate fi cu siguranţă utilă şi sănătoasă. Dar putem găsi argumente şi în favoarea neadaptării: multe dintre marile avantaje ale civilizaţiei, precum enorma scădere a mortalităţii infantile, vin dintr-un refuz încăpăţânat de-a accepta „lucrurile aşa cum sunt“.

Şi totuşi, cu tot fatalismul şi puritanismul lor posomorât, stoicii au multe lucruri de oferit. În pofida sensului modem al „stoicului" drept „cineva care îşi reprimă emoţiile", în realitate stoicii au o înţelegere profundă a modului în care se nasc emoţiile şi a felului în care putem nu să le reprimăm, ci să le transformăm. După cum a scris Martha Nussbaum, analiza stoică a emoţiilor „posedă o subtilitate şi o forţă de convingere nedepăşite de nimic din această sferă tematică în istoria filosofiei occidentale".[14] Graţie influenţei stoicismului asupra TCC, milioane de oameni ca mine au beneficiat de ideile şi de tehnicile stoice de transformare a emoţiilor. Putem să nu adoptăm ţelul stoic de-a atinge o detaşare total nepasională faţă de cele exterioare, şi nicio terapie finanţată de către guvern, precum TCC, nu ar putea să promoveze vreodată o astfel de terapie extremă, dar am beneficiat totuşi de înţelegerea modului cum se nasc emoţiile şi de felul în care le putem schimba. Numai câţiva stoici intransigenţi urmăresc astăzi ţelul de a deveni complet eliberaţi de pasiuni. Mai răspândită în prezent este poziţia aristotelică, potrivit căreia reacţiile emoţionale cumpănite faţă de lume sunt adecvate şi folositoare, atât timp cât nu le îngăduim să se fixeze în tulburări emoţionale cronice. Majoritatea filosofilor şi psihologilor dezaprobă, de asemenea, credinţa stoicilor că virtutea interioară este pe deplin suficientă pentru fericire. Ei preferă poziţia aristotelică potrivit căreia *unele* lucruri exterioare sunt de obicei necesare pentru o viaţă fericită, precum o familie iubitoare, un cerc de prieteni, un cămin decent, o carieră satisfăcătoare şi o societate liberă. Astfel încât, dacă pierdem aceste lucruri, am fost efectiv vătămaţi, conform lui Aristotel. Aceasta înseamnă că umanitatea este fragilă – ne putem pierde bunătatea în urma unor accidente ale destinului. Putem fi distruşi de o catastrofă, nu numai material, ci chiar şi moral şi spiritual. Acesta este argumentul pe care îl avansează Martha Nussbaum în cartea ei *Fragilitatea bunătăţii*. Şi, neîndoielnic, ea are dreptate. Sărăcia ne poate distruge caracterul. Traumele ne pot distruge caracterul. Insulta, neglijarea, războiul şi brutalitatea nemiloasă ne pot distruge caracterul. Şi totuşi, eu îi admir pe stoici, care accentuează nu numai fragilitatea morală a umanităţii, ci şi curajul ei în faţa sorţii, tăria sa interioară, capacitatea ei de a înfrunta ce poate fi mai rău cu demnitate şi sfidător. Este o atitudine rezumată cel mai bine, poate, de poemul din secolul al

XIX-lea „Invictus“, de William Emest Henley, care l-a însufleţit pe Nelson Mandela de-a lungul numeroşilor săi ani de temnită:

Din noaptea-n care-acum mă învelesc,
Ca-n bezna puţului ce polii îi uneşte neclintit,
Oricăror zei ce ar putea să fie mulţumesc
Pentru-al meu suflet de necucerit.

De întâmplare prins în gheare,
Nu am şovăit şi n-am ţipat.
Lovit de nenoroc cu-nverşunare,
Sunt plin de sânge, dar neîncovoiat.

Dincolo de acest loc de lacrimi şi urgie
Se întrevede numai Groaza umbrei de nedespicat,
Şi totuşi ameninţarea anilor ce au să vie
Mă află şi mă va găsi neînfricat.

Contează nu numai o strâmtă poartă
Şi multe cazne scrise pe răbojul meu.
Eu sunt stăpân pe a mea soartă:
Şi comandantul sufletului meu.

Lunch Bufet filosofic

EPICURIENI*:

Lapte, măsline, brânză

* Studenţii lui Horaţiu au voie un pahar de vin

PITAGORICIENI:

Pâine, miere (fără fasole)

HERACLITICI:

Iarbă

PLATONICIENI:

Bufet comun

PLUTARHIENI:

Salată Cezar

ARISTOTELIENI:

Caracatiţă disecată

STOICI:

Stoicii sunt rugaţi să sară peste lunch, fără să facă tărăboi

5. **Lecţia de prânz: EPICUR ŞI ARTA DE A SAVURA CLIPA**

Intru în Academia Idler[8] din Westbourne Grove şi inspectez rafturile bibliotecii, în timp ce un tânăr asistent îmi oferă o ceaşcă de ceai şi un biscuit. Peste puţin timp, de la subsol apare, clipind mărunt, o figură destul de mototolită, într-un costum albastru şi pantofi din pânză cu talpă din cauciuc. „O, bună”, spune Tom Hodgkinson, fondatorul de 43 de ani al Academiei. „Tocmai trăgeam un pui de somn.” Ca parte a recentei renaşteri a filosofiei antice în viaţa modernă, unii gânditori întreprinzători au încercat să înfiinţeze şcoli filosofice după tiparul antic, unde oameni obişnuiţi pot să se adune, să mănânce, să bea şi să înveţe arta vieţii, exact aşa cum obişnuiau să o facă la Atena, Roma, Alexandria şi prin alte locuri. Una dintre şcolile de acest tip este Academia Idler, pe care Tom a deschis-o în West London în 2011. El doreşte ca academia lui să combine zumzetul unei cafenele din secolul al XVIII-lea cu genul de investigaţie filosofică tihnită practicată în şcolile antice ale lui Platon, Aristotel, Epicur şi ale stoicilor. E abia la început şi Academia este puţintel haotică – într-un sens bun. Săptămâna trecută, au refulat ţevile de canalizare. Săptămâna asta, boilerul este defect. Comanda unui client a dispărut (Academia cuprinde şi o librărie) şi totul are încă nevoie să fie pus la punct pentru seminarul filosofic din această seară. Punerea pe picioare a unei mici afaceri este o muncă grea – „E stresant!” oftează Tom – dar afacerile locale sunt, în mare, amicale şi de ajutor acestei neobişnuite întreprinderi situate în mijlocul lor.

Noua şcoală de filosofie a lui Tom este cel mai recent experiment dintr-o carieră sfidător de neconvenţională. De fapt, „carieră” este, probabil, un cuvânt nepotrivit. „Cariera este o idee de mare efort”, a scris Tom. „Este o năpastă a clasei de mijloc.”[1] După ce a studiat filosofia la Cambridge, ghinioanele lui Tom au început cu un job la un ziar de duminică din Londra. Un job detestabil. A trecut de la o viaţă tihnită de student, de petreceri şi punk rock, la obligaţia de a se da jos din pat la 07:30, pentru a face naveta la serviciu şi a-şi petrece cea mai mare parte a zilei în (ceea ce i se părea lui a fi) un birou posomorât şi lipsit de suflet, în care angajaţii nu aveau voie să discute între ei. Privind în urmă, el îşi dă seama că era, poate, „niţel infatuat” după universitate şi că noii săi angajatori doar încercau să-l mai coboare pe pământ cu un deget sau două. Cu toate acestea, experienţa i s-a părut a fi traumatizantă. „Ţin minte că m-am dus la părinţii mei şi am izbucnit în plâns”, spune el. „La douăzeci şi ceva de ani treci printr-o perioadă zbanghie. Fiecare este îngrozit de eşec sau de neadaptare. Până şi petrecerile au această oribilă dimensiune competitivă: «*Tu* ce faci deocamdată?» Pe atunci, toţi prietenii mei păreau să aibă mai mult succes decât mine.” El şi amicii lui încercau să evadeze din ororile vieţii de la serviciu făcându-şi de cap în

[8] *Idler* înseamnă leneş, trândav, pierde-vară (n.t.).

weekend, dar trezirile din extaz „doar accentuau mizeria de luni”. În cele din urmă, *The Mirror* l-a pus pe liber, dar, în loc să fie dărâmat de acest eşec, Tom s-a hotărât să-şi croiască propriul drum. În 1995, la 26 de ani, a înfiinţat o revistă alternativă, *The Idler*, care celebra etosul generaţiei X de a ieşi din competiţia acerbă şi de a duce o viaţă de plăceri, creativitate şi apatie politică.

Etosul *Idler* era unul anarhist, dar promova un soi de anarhism care nu ameninţa pe nimeni cu violenţa. Revista conţinea titluri de genul „Cum să salvăm lumea fără a-ncerca realmente să o facem” şi „Lasă-te pe spate şi protestează”. „Metoda cea mai bună de a zdrobi statul”, scria Tom, „este să-l ignori şi să speri că va dispărea”.[2] A pledat pentru abţinerea de la vot, pentru plata a cât mai puţine impozite şi pentru eliberarea de sclavia financiară a ipotecilor şi fondurilor de pensii. Toate fac parte din conspiraţia capitalistă, ce urmăreşte a ne face să ne abţinem de la plăcerile clipei prezente de dragul perspectivei îndepărtate a unei fericiri viitoare. „Viitorul este un construct capitalist”, declara Tom. „Suntem cuminţiţi prin intermediul ideii că, într-un anumit moment din viitor, lucrurile vor merge mai bine. Dar, decât să aşteptăm zilele glorioase ale pensiei, să gustăm plăcerile acum.” Trebuie să muncim cât mai puţin cu putinţă, să fentăm cât mai mult statul şi aristocraţia şi să sorbim cât putem de adânc din cupa vieţii – desigur, fără a permite însă niciunei plăceri să devină adictivă. „Cheia nu este să renunţi la plăceri, ci să le stăpâneşti”, a scris Tom. Filosofia *Idler* era, din start, o stranie combinaţie de jurnalism lifestyle şi dezvoltare personală. Era, susţine Tom, un tratament al stresului inutil şi al anxietăţii provocate de concurenţa acerbă: „Lenevia, statul degeaba, nefăcând nimic – *literalmente* nimic – pot fi de ajutor în lupta cu anxietatea”, îşi asigura el cititorii.

Foarte rapid, revista a început să meargă bine. Manifestul lansat de *Idler* a intrat în rezonanţă cu etosul libertin al Londrei din anii 1990 şi, din start, el a dovedit talent în a lua interviuri şi a publica articolele unor invitaţi, precum Damien Hirst, Will Seif, Louis Theroux, Alain de Botton, Alex James of Blur, Bill Drummond de la KLF şi alţii. „Eram interesaţi să luăm interviuri oricui reuşise să se descurce în viaţă fără un job ca lumea.” *Idler* s-a diversificat, publicând cărţi şi lucrări care ridicau în slăvi stilul de viaţă *Idler*, de genul *Cum să fii liber, cum să fii leneş* sau *Cartea plăcerilor leneşe*, precum şi alte cărţi ce atacau viaţa competitivă, de genul *Slujbe de rahat*. Pentru unul care glorifica deschis plăcerile vieţii de pierde-vară, Tom era surprinzător de ocupat şi plin de succes.

Şi mai erau petrecerile: „Obişnuiam să dăm un party la fiecare număr nou al revistei, aşa că erau vreo cinci sau şase pe an. Le ţineam într-o clădire ocupată pe jumătate ilegal din Farringdon. Era o adunare cu adevărat boemă, plină de criminali şi traficanţi de droguri. Erau nişte petreceri sălbatice, cu 300 de oameni sau cam pe-acolo, cabaret, comedie, trupe cum ar fi Zodiac Mindwarp”. Am fost şi eu la unul dintre aceste bairamuri şi ţin minte o artistă de cabaret atârnată de tavan cu

nişte sârme legate de sfârcuri. După ce a împlinit 30 de ani însă, Tom şi soţia lui, Victoria, s-au hotărât să-ntoarcă spatele freneticelor nopţi londoneze şi s-au mutat în Devon, unde au închiriat o vechitură de casă dărăpănată fără încălzire centrală şi s-au dedicat visului bucolic de a-şi cultiva singuri legumele şi de a creşte animale (printre care şi nişte iepuri), de a-şi face singuri berea („îndeosebi acel experiment a fost un dezastru", mărturiseşte Tom) şi de a lua prânzuri lungi, tihnite. „Îmi pot câştiga traiul muncind trei, patru ore pe zi dedicate scrisului şi ziaristicii, iar restul timpului pot să mi-l petrec jucându-mă cu copiii, citind, ieşind la plimbare, făcând tot ceea ce îmi doresc realmente." Împreună cu soţia sa organizau ocazional seminarii de weekend despre autarhia rurală, în parteneriat cu Şcoala Vieţii a lui Alain de Botton. După ce a organizat reuniuni filosofice la Festivalul Port Eliot şi alte festivaluri din Marea Britanie, Tom s-a hotărât să întemeieze propria academie, în 2010. Acolo se predă un curriculum în trei părţi: „filosofie, gospodărie şi veselie".

Epicur şi filosofia plăcerii

Filosofia *Idler* propusă de Tom este un amestec bizar de anarhism, trândăvie, nostalgie a Fericitei Anglii de odinioară şi libertarianism hedonist, dar una dintre influenţele definitorii vine dinspre Epicur, un idol al mişcării *Idler*. Epicur s-a născut în jurul anului 341 î.Hr., în insula egeană Samos, care a fost şi locul de naştere al lui Pitagora. A servit în armata ateniană vreme de doi ani, după care s-a dedicat studierii şi predării filosofiei. A trăit o experienţă timpurie a necazurilor de care pot avea parte filosofii, atunci când a fost izgonit din oraşul Mytilene, de pe insula Lesbos. Epicur a trăit în timpul unei perioade frământate din istoria Greciei, la sfârşitul secolului al IV-lea şi la începutul celui de-al III-lea î.Hr. (aceeaşi perioadă în care s-a născut stoicismul), când oraşele-state greceşti se găseau sub stăpânirea Imperiului Macedonean. În loc să se opună Imperiului, reacţia lui Epicur a fost pledoaria pentru retragerea din societate. Le-a spus adepţilor săi: „Atunci când siguranţa tolerabilă fată de semenii noştri este şubrezită… [filosoful trebuie să caute] o viaţă privată liniştită, retrasă din mulţime".[3] Intelectualii ar trebui să se străduiască „a trăi neobservaţi". Aşa că el împreună cu o mână de prieteni şi-au unit resursele şi au cumpărat o casă la periferia Atenei, lângă un râu, pitită printre nişte dumbrăvi de măslini, şi au întemeiat o comunitate filosofică pe care au numit-o „Grădina". Deasupra intrării în Grădină era o inscripţie: „Străine, ai face bine să zăboveşti pe-aici; în acest loc, binele nostru cel mai înalt este plăcerea".

Plăcerea, credea Epicur, este „alfa şi omega existenţei". Nu există bine şi rău absolut, ci numai gânduri şi acte care conduc la plăcere, precum şi acelea care conduc la suferinţă. Epicur credea oarecum în zei,

dar socotea că erau fiinţe trândave, care existau într-o stare de apatică suficienţă într-un colţ îndepărtat al universului, pe deplin netulburaţi de treburile omeneşti. Şi noi ar trebui să ne străduim a deveni la fel de netulburaţi şi de apatici ca şi zeii. De asemenea, Epicur era convins că nu există viaţă de apoi, unde am putea fi pedepsiţi pentru că am dus o viaţă de plăceri. O parte importantă a filosofiei sale este studiul fizicii, îndeosebi al astrofizicii. Epicur l-a urmat pe Democrit, filosoful din secolul al V-lea, cunoscut drept „filosoful surâzător" afirmând o fizică atomistă: universul este o colecţie de atomi ce se rotesc conform unor legi mecanice şi, atunci când oamenii mor, ei se dizolvă pur şi simplu în supa celestă de atomi. Şi totuşi, cât timp suntem în viaţă, graţie unui noroc incredibil, avem conştiinţă, raţiune şi voinţă liberă, adică tot ceea ce ne trebuie ca să ducem o viaţă de fericire şi plăcere. După cum o spune Richard Dawkins într-un anunţ afişat pe părţile laterale ale autobuzelor din Londra: „Probabil nu există niciun Dumnezeu. Nu vă mai frământaţi şi bucurati-vă de Viaţă."

Epicur ne spune că ne găsim pe această planetă doar câţiva ani înainte să dispărem şi, cât timp suntem aici, nu există nimic ce *trebuie* să facem. Nu există nimeni căruia trebuie să-i fim pe plac. Nu există porunci pe care trebuie să le respectăm. Putem să alegem, pur şi simpla, să ne simţim bine, în loc să găsim motive de a fi nefericiţi. Putem face alegerea radicală a fericirii. Aceasta a fost şi rămâne o sugestie de-a dreptul scandaloasă. Fără frica vieţii de apoi şi a pedepsei divine, ce-ar putea să oprească masele a se distra oricum ar avea chef? Ar fi bramburească, răzmeriţe şi orgii pe străzi. Celelalte şcoli filosofice – stoicii, platonicienii, aristotelicienii şi, ulterior, creştinii – au privit filosofia plăcerii a lui Epicur cu multă suspiciune şi i-au adus tot felul de acuzaţii. S-a spus că Epicur se lăcomea la mâncare şi la băutură până ce i se făcea rău. S-a spus că a scris literatură erotică. Se zvonea că el şi adepţii lui se destrăbălau în chiolhane sexuale toată noaptea. Aceste calomnii durează până astăzi, când dicţionarele ne spun că definiţia epicurianului este „unul devotat urmăririi plăcerii simţurilor, îndeosebi mâncare şi vinuri rafinate". Astăzi, dacă veţi căuta pe Internet ceva legat de şcolile epicuriene, veţi fi direcţionări spre Şcoala Epicuriană de Artă Culinară, care oferă cursuri de „copt profesional", „decoraţii de torturi" şi „expertiză în ciocolată".

Hedonismul raţional

Dar imaginea populară a epicurienilor este probabil neadevărată – cel puţin cea a comunităţii originare. Dacă Epicur a fost un hedonist, a fost unul foarte auster şi raţional. A deţinut puţine bunuri şi a adoptat o dietă simplă: pâine, măsline şi apă. În zilele deosebite de sărbătoare, putea să guste puţină brânză. „Expertiza în ciocolată" ar fi însemnat,

probabil, pentru el cum să-i reziste ori să se limiteze la o bucăţică foarte mică. A scris el:

> Când spunem că plăcerea este scopul vieţii, nu ne gândim la plăcerile luxuriante sau la plăcerile senzualităţii, aşa cum înţeleg unii din ignoranţă, prejudecată sau voită răstălmăcire. Prin plăcere, noi înţelegem absenţa dureriiân trup şi a tulburării în suflet. Nu un şir neîntrerupt de beţii şi petreceri, nici iubirea sexuală, deliciul unui peşte sau al altor delicatese ale unei mese îmbelşugate – nimic din toate acestea nu asigură o viaţă plăcută; [aceasta rezultă din] gândirea sobră, căutarea temeiurilor fiecărei alegeri sau respingeri şi alungarea acelor credinţe prin care cele mai mari tulburări pun stăpânire pe suflet.

Discipolii săi romani erau puţin mai aproape de ceea ce gândim astăzi despre epicurieici – le plăceau vinul, petrecerile şi dansatoarele, obişnuind să se adune pe data de 20 a fiecărei luni ca să aniverseze ziua de naştere a lui Epicur într-un banchet filosofic. Horaţiu, care era acest gen de epicurian, a scris numeroase ode frumoase în cinstea vieţii sale trândave, închinate poeziei şi vinului. Stoicii l-ar fi dezaprobat cu înverşunare.

Cu toată duşmănia şi rivalitatea lor faţă de stoici, epicurienii împărtăşeau cu aceştia concepţia despre filosofie ca terapie. Ambele şcoli credeau că filosofia ne poate face mai fericiţi, ajutându-ne să respingem falsele opinii care conduc la tulburări emoţionale, dându-ne libertatea de a duce o viaţă de autarhie şi linişte sufletească. Poate că epicurianismul nu este atât de trudnic pe cât e stoicismul. Poate că nu cuprinde atâtea metafore de luptă. Şi totuşi, ne cere să exersăm. „Trebuie să ne antrenăm cu lucrurile care aduc fericire”, a scris Epicur. Se cere efort ca să realizezi o viaţă de plăcere, pentru că adeseori căutăm plăcerea în locuri nepotrivite. Facem alegeri greşite, ceea ce ne ne agită pe plan emoţional. Aşa că trebuie să devenim hedonişti raţionali, nu din pricina vreunei idei neînduplecate de „virtute” sau „datorie”, ci, pur şi simplu, din interes. „Nicio plăcere nu este în sine rea”, îşi asigura Epicur adepţii, „dar lucrurile care produc anumite plăceri atrag după ele necazuri de multe ori mai mari decât plăcerile în sine”.

Epicur a schiţat o clasificare a dorinţelor omeneşti. „Dintre dorinţe, unele sunt naturale, altele sunt neîntemeiate. Iar dintre cele naturale, unele sunt deopotrivă necesare şi naturale, iar unele doar naturale.” Ca să dobândească o viaţă de pace sufletească, epicurianul trebuie să-şi examineze dorinţele şi să se întrebe dacă sunt naturale şi necesare sau nu. El trebuie să aibă în vedere plăcerea la care vor duce, dar şi suferinţa şi neajunsurile pe care le presupun şi „să măsoare raportul dintre ele”. Să luăm fumatul. Nicotină te face să crezi că ţigările merită să mori pentru ele – dependenţa se răsuceşte în creierul tău şi în gândirea ta, astfel încât primul tău gând de dimineaţă şi în fiecare secundă de-a

lungul zilei este: „Abia aştept să fumez o ţigară”. Uneori, chiar în timp ce fumezi o ţigară, te gândeşti: „Abia aştept să mai aprind una“. Şi totuşi, cât de plăcut este fumatul, realmente? Merită toate cheltuielile, sănătatea şubredă şi activitatea împuţinată pe care le implică? Trebuie să măsurăm plăcerea în comparaţie cu suferinţa. Sau poate că ne place şampania. Dar, dacă bem prea mult, ne vom simţi rău, iar dacă ne obişnuim cu ea, va trebui ori să muncim din greu ca să ne achităm notele de plată, ori să-i linguşim pe nişte protectori bogaţi ca să ne-o cumpere. Într-un fel sau altul, am devenit sclavii gustului nostru pentru o viaţă luxoasă. Şi există întotdeauna teama că ne vom pierde accesul la Dom Perignon şi că vom sfârşi sorbind Special Brew pe o alee. Ca să dobândească o linişte sufletească mai netulburată, hedonistul raţional învaţă să-şi limiteze dorinţele la ceea ce este uşor de obţinut. „Obişnuinţa cuiva… cu o dietă simplă şi necostisitoare oferă tot ce este necesar pentru sănătate şi dă persoanei capacitatea de a-şi satisface nevoile necesare ale vieţii fără să se împuţineze… şi ne face să nu ne temem de soartă”, scria Epicur.

Cu cât sunt mai puţine şi mai simple dorinţele tale, cu atât sunt mai uşor de satisfăcut, cu atât trebuie să munceşti mai puţin şi ai mai mult timp de petrecut în compania prietenilor. De fapt, tot ceea ce-ţi trebuie pentru o viaţă bună este o securitate elementară, sănătate, minte şi prieteni. Epicur aşeza prietenia chiar în miezul vieţii bune: „Dintre mijloacele procurate cu înţelepciune ca să-ţi asigure fericirea de-a lungul întregii vieţi, de departe cel mai important este să-ţi faci prieteni”. Era mult mai importantă pentru el decât amorul sexual, care duce la gelozie şi la tot felul de tulburări emoţionale; sau familia (nu s-a căsătorit niciodată); ori statul. Epicurienii au respins oraşul-stat corupt şi şi-au alcătuit propriile mici societăţi de prieteni. „Prietenia dansează de jur-împrejurul lumii“, a spus Epicur, „ţinându-ne pe toţi treji ca să cunoaştem fericirea”.

Bucuria clipei prezente

Am rezerve faţă de filosofia epicuriană, dar există în ea ceva minunat. Epicur a sesizat cât de incredibil de nepricepuţi suntem în a fi fericiri şi cât de talentati în a ne da motive să fim nefericiţi. În timp ce ne înghesuim în metrou ca să ajungem la slujba noastră care ne zdrobeşte spiritul, putem să dăm cu piciorul fericirii, spunându-ne că, la un moment dat în viitor, vom fi fericiţi, atunci când vom fi promovaţi, când vom fi bogaţi, când vom ieşi la pensie. Între timp, clipa prezentă zboară, nebăgată în seamă şi lipsită de bucurie. Un dicton epicurian spune: „De ce nu încetezi să dai cu piciorul bucuriei?” Ori s-ar putea spune că nu putem fi fericiţi din cauza trecutului. Nu putem fi fericiţi acum pentru că

am fost terorizaţi pe când eram la şcoală sau pentru că părinţii s-au purtat urât cu noi. Dar mai este bătăuşul scolii de faţă, hărtuindu-te şi astăzi? Mai sunt părinţii stăpâni pe viaţa ta? Nu ei se poartă urât cu tine în prezent, tu eşti acela. Tu singur îţi provoci nefericirea. Şi-atunci, de ce să nu-ţi dai un răgaz şi să-ţi îngădui să fii fericit? Seneca, cel care admira acest aspect al epicurianismului, a scris: „La ce bun să târâm după noi suferinţe ce s-au sfârşit, să fim nefericiţi acum pentru că am fost cândva?”[4] Aceasta este diferenţa dintre terapiile cognitive, precum epicurianismul, şi psihanaliză: psihanaliza ne încurajează să ne scufundăm în trecut ca să-i descoperim pe cei vinovaţi de nefericirea noastră. La fel ca şi stoicismul sau budismul, epicurianismul ne readuce în clipa prezentă şi opiniile noastre sunt analizate aici-şi-acum. Profesorul de zen Allan Watts a spus odată: „Lucrurile nu-şi găsesc explicaţia în trecut, ci în prezent. Este actul de naştere a responsabilităţii. Altminteri, poţi privi oricând peste umăr şi să-ţi spui «Sunt nevrotic pentru că mama a uitat de mine şi ea este nevrotică pentru că mama ei a părăsit-o» şi aşa mai departe în trecut, până la Adam şi Eva. Trebuie să te confrunţi cu faptul că tu le faci pe toate. Nu există alibi”.[5]

Sau ne putem ruina fericirea din pricina anxietăţilor legate de viitor. „Ce-o să fie dacă ratez? Dacă mă părăseşte soţia? Dacă mă îmbolnăvesc? Dacă mor?” Epicurienii se uită la aceste „ce-o să fie dacă” şi ridică din umeri. Şi ce dacă se vor întâmpla toate astea? De ce să-ţi distrugi prezentul făcându-ţi griji din cauza unui viitor posibil? Poetul epicurian Horaţiu o spune foarte bine: „Lasă sufletul care este fericit în prezent să-nveţe să urască-ngrijorarea legată de ce se-aşterne înainte”. Dacă ni se întâmplă ceva rău în viitor, filosofia ne oferă mijloacele de a face faţă, iar dacă murim, nu vom mai exista, aşa că nu este nicio problemă reală. „Dar dacă mor, pierd toate posibilităţile de fericire viitoare.” Ei bine, viaţa nu este întotdeauna un bine integral. Poate că e preferabil să nu existi decât să fii foarte, foarte bătrân sau bolnav. „Dar dacă voi fi pedepsit în viaţa de apoi pentru că m-am distrat prea mult?”

Universului nu-i pasă de ceea ce facem noi

În vremurile noastre secularizate, frica de pedeapsa divină nu este o preocupare majoră – până când, poate, ajungem finalmente pe patul de moarte. Dar a fost, de regulă, o uriaşă sursă de anxietate. Imaginaţia omenească a fost infestată cu viziuni de coşmar despre ceea ce urmează după moarte. Iată de ce mesajul epicurianismului – bucură-te de viaţa de aici, nu te frământa din pricina celei de dincolo – era unul radical şi, pentru unii, cu adevărat eliberator. După cum scrie pe o piatră funerară a unui epicurian: „Nu am fost, eram, nu sunt şi nu-mi pasă“.

Cineva care a apreciat forţa mesajului lui Epicur a fost adeptul său cel mai celebru, Titus Lucretius Caras, un poet roman care a trăit în primul secol î.Hr. Ştim foarte puţin despre viaţa lui Lucretius, exceptând calomniile cu care scriitorii creştini de mai târziu l-au ponegrit, cum ar fi sugestia Sfântului Jerome că ar fi înnebunit din cauza unor boli venerice. Ceea ce avem, din fericire, este minunat de straniul său *Poemul naturii*. Este încercarea lui Lucretius de a pune filosofia epicureică în versuri şi, prin aceasta, „să aprindă făclii strălucitoare" în minţile superstiţioase ale cititorilor săi. Pentru Lucretius, ca şi pentru alţi adepţi, Epicur era o figură semidivină, un guru, ale cărui revelaţii cosmice stârneau „frisoane" de „încântare divină". Ca un adevărat evanghelist, Lucretius simţea că trebuie să răspândească cuvântul epicurianismului. După cum a spus-o el, poezia lui era o cale de a îndulci cupa filosofiei, pentru a face ca doctoria să alunece pe gât mai uşor. Poemul său era şi încă este o creaţie foarte neobişnuită, după cum Lucretius a recunoscut la vremea lui. Înainte de el, poeţii îi cântaseră pe zei şi pe războinici. Deodată, el a folosit poezia ca să descrie natura atomistă a universului şi ca să cânte deliciile filosofiei. Spunea el cu fală:

> Mă bucur să smulg stranii fructe dintr-o splendidă ghirlandă, cea dintâi pe-a cărei frunte Muzele au pus coroană împletită cu flori din ăst tărâm.

Lucretius a înţeles că, dacă oamenii erau eliberaţi de superstiţiile religioase, aveau nevoie să li se dăruiască noi mituri, noi poveşti, noi cântece. Umaniştii încep să înţeleagă acest lucru în prezent, aşa cum scriitori precum A.C. Grayling şi Richard Dawkins încearcă să creeze poveşti, mituri şi poeme seculare.[5] Şi totuşi, nimeni nu a depăşit efortul original al lui Lucretius, de acum peste 2 000 de ani, de a cânta atomic viaţa. El descrie natura atomistă a universului – cum se adună elementele şi cum se despart apoi, cum totul este „ciuruit de neant", cum universul urmează legi mecanice şi nu-i pasă câtuşi de puţin de noi încercând să ne elibereze de iraţionalitatea fricii de moarte şi a pedepsei divine. Şi totuşi, noi perseverăm în a ne distruge viaţa prin astfel de temeri:

> Uneori, fobia morţii poate pe un om atât de strâns să-l ţină
> Încât să-i fie silă de însăşi viaţa lui şi să privească în lumină,
> Şi-n inima-i cernită el hotărăşte cu mâna lui să-şi curme a sa viaţă,
> Uitând că a lui frică e izvorul a tot ceea ce el nu poate să privească-n faţă.[7]

„Moartea nu este nimic pentru noi", subliniază Lucretius. După ce murim, nu vom mai fi. Nonexistenţa nu e ceva de care să ne fie teamă. Aşa că bucură-te de viaţă, caută plăcerea cu înţelepciune şi evită să fii prins în mrejele unor lucruri precum bogăţia, moartea sau amorul sexual

(Lucretius este foarte neliniştit de iubire, care, credea el, cauzează mai multă durere decât plăcere). Este realmente un poem minunat şi încă de ajutor oamenilor de astăzi: învăţatul expert în Renaştere, Stephen Greenblatt, de exemplu, spune că lectura poemului pe când era adolescent l-a ajutat să scape de teama paralizantă de moarte, pe care mama lui nevrotică s-a străduit din răsputeri să i-o insufle.[8] Dar cât de adecvată este filosofia plăcerii atunci când eşti cu adevărat bolnav şi realmente aflat în faţa morţii?

Povestea lui Havi

Lui Havi Carel totul îi mergea din plin. La 35 de ani, tocmai îşi găsise iubirea vieţii sale, scosese prima ei carte şi era pe punctul de a-şi începe jobul visurilor sale, să predea filosofia la Universitatea West of England din Bristol. Viitorul părea roz. Apoi, a început să remarce că îşi pierdea foarte uşor răsuflarea. Întotdeauna fusese în formă şi sănătoasă, când, brusc, nu mai făcea faţă la ora de aerobic sau nu mai putea să urce un deal vorbind la telefonul mobil. S-a gândit că ar putea fi astmatică. Când îşi vizitase părinţii în Israel, în 2006, tatăl ei, medic, îi sugerase să facă o radiografie pulmonară. În seara de după radiografie, Havi şi tatăl ei au trecut pe la clinica de radiologie să ia rezultatul. Îmi spune Havi:

> Am rămas în maşină, aşteptându-l să revină. Şi-am aşteptat. După o jumătate de oră, am ştiut că ceva nu e în regulă, aşa că am intrat în centru. Am ajuns în laborator, unde tatăl meu şi radiologul priveau îndelung o radiografie a plămânilor mei. Tata părea în stare de şoc. Radiologul a părut surprins şi jenat să mă vadă acolo. Mi-a spus: „Ştii ce ai?" Am spus că nu ştiu. „Citeşte", mi-a spus, şi mi-a întins un manual de diagnostic imens, deschis în dreptul unei boli numite Lymphangioleiomyomatosys (LAM). Erau o mulţime de termeni tehnici, dar la sfârşit scria „Prognostic: zece ani". Am avut un profund şoc fizic şi mă tot gândeam: voi muri la 45 de ani.

La început, Havi a crezut că trebuie să fie o greşeală. Pe urmă a fost furioasă. Era atee, dar încă s-a surprins blestemându-şi soarta.

> Nu am fumat, nu am băut, nu m-am drogat, am fost întotdeauna bună şi-acum mă pomenesc cu această boală incredibil de rară? Mi se părea profund nedrept. De ce eu? Apoi, m-am întrebat dacă nu cumva eram pedepsită în vreun fel. Tocmai terminasem primul meu volum, despre moarte. M-am întrebat dacă, scriind despre acel subiect, nu provocasem cumva boala. Mi-a trebuit mult timp să accept că era ceva pur şi simplu aleatoriu – unu la un milion şanse de ghinion teribil.

> Apoi, a trebuit să mă împac cu realitatea socială a faptului de a avea o boală mortală: în primul rând, eşti adeseori tratat de către personalul medical ca un organism defect mai curând decât ca o persoană ce suferă de o boală. Mai departe, mulţi prieteni şi cunoscuţi nu ştiu ce să spună. Aşa că te lasă de unul singur, când, de fapt, eram îngrozită de singurătate. Primele nopţi după diagnostic, am dormit în cameră cu sora mea, cu lumina aprinsă.

După câteva luni, Havi s-a hotărât să utilizeze una dintre resursele de care dispunea: filosofia. „M-am gândit, cum mă va ajuta acum filosofia? Dacă nu mă putea ajuta, nu avea niciun rost să mă mai ocup de ea.“ A descoperit că Epicur i-a fost mentorul cel mai util. Spune ea: „Ştiam că viitorul îmi fusese retezat, dar încă mai puteam găsi fericirea în starea de boală, folosind tehnica lui Epicur de a te concentra asupra clipei prezente. Am încercat să mă bucur cu adevărat de orice aş fi făcut într-un anumit moment: exerciţii yoga, să spunem, mersul la plimbare sau o discuţie cu soţul meu. Epicur are dreptate: nu ne trebuie prea mult ca să fim fericiţi”. Şi totuşi, Havi e mai puţin sigură în ceea ce priveşte afirmaţia epicuriană potrivit căreia „durerea este uşor de îndurat”. În realitate, pe măsură ce starea ei s-a înrăutăţit, i-a fost din ce în ce mai greu să îndure. „Te obişnuieşti cu un stadiu al bolii, după care, brusc, e mai rău şi lumea ţi se îngustează şi mai mult. Asta mi s-a părut realmente greu de suportat.”

Din fericire, în 2007, un nou medicament i-a stabilizat condiţia. Norii s-au risipit, iar prognosticul ei este mult mai bun. Havi spune că este incredibil de uşurată după ce a trecut prin această experienţă. Şi totuşi, mai spune: „Gândeşti că nu vei mai uita niciodată să nu-ţi pese de mărunţişuri şi să savurezi fiecare clipă ca şi cum ar fi ultima. Lucrul trist este că uiţi. Eşti prins iar în hăţişul lucrurilor mărunte”. Cu toate acestea, Havi pare să fi fost transformată de experienţa prin care a trecut – şi, nu în ultimul rând, ideea ei de filosofie s-a schimbat. Nu o mai interesează ca un subiect „academic, de înaltă specializare”, desprins de preocupările oamenilor de rând, şi acum organizează un program-pilot care să ofere o „trusă filosofică” Serviciului Naţional de Sănătate pentru oamenii confruntaţi cu boli grave.

Epicurianism pentru viaţă?

Putem întemeia astăzi comunităţi epicuriene? S-au făcut unele eforturi în această direcţie. Şcoala Vieţii, pe care Alain de Botton şi amicii lui au înfiinţat-o la Bloomsbury în 2008, a fost organizată în mod conştient ca imitaţie a Grădinii lui Epicur. De Botton a scris în *Idler*. „Exemplul Grădinii m-a bântuit de când am citit despre ea la facultate. Şi

eu am tânjit să trăiesc într-o comunitate filosofică mai curând decât să citesc despre înţelepciune şi adevăr într-un studiu solitar… Şi aşa se face că împreună cu alţi câţiva prieteni cu pasiune filosofică am ajuns să pornim versiunea noastră de Grădină în toamna lui 2008 ".[9] Ca şi Academia Idler, Şcoala Vieţii are o librărie şi o sală de clasă unde au loc seminalii şi discuţii. Tine, de asemenea, „predici seculare" la Conway Hall în fiecare duminică, prima fiind rostită de către Tom Hodgkinson, în 2008. Sediul conţine trunchiuri de copaci, „în onoarea lui Epicur", şi un bust al lui Epicur priveşte de deasupra librăriei. De Botton spune că Şcoala, ca şi Grădina, „adună un contingent regulat de oameni şi împreună mâncăm, audiem conferinţe, mergem în excursie şi, lucrul cel mai important, încercăm să trăim filosofic" Academia Idler, înfiinţată de către Tom, este, la rândul ei, organizată după modelul Grădinii lui Epicur şi un bust al lui Epicur domină localul. De fapt, există o mică rivalitate între şcoli. Spune Tom: „Seamănă cu The Beatles şi The [Rolling] Stones. O rivalitate amicală este bună pentru oamenii creatori. Cred că este suficient loc pentru amândouă şcolile şi încă pentru multe alte locuri de acest gen. Mi-ar plăcea să existe şcoli filosofice în nordul Londrei, în sudul Londrei, în alte oraşe, la ţară. Epicurienii au întemeiat comunităţi filosofice de-a lungul şi de-a latul întregului Imperiu Roman. Acesta e abia începutul".

Ambele şcoli sunt completări minunate ale vieţii culturale şi filosofice din Londra. Deşi, firește, amândouă sunt foarte departe de o şcoală în concepţia antică. În primul rând, niciuna dintre şcoli nu reuneşte „un contingent regulat de oameni" care mănâncă laolaltă, filosofează şi trăiesc împreună. Niciuna dintre şcoli nu se aşteaptă ca membrii săi să-şi vândă posesiunile şi să pună la un loc resursele lor financiare. Nici nu li se cere să-l venereze pe fondatorul semidivin al şcolii, aşa cum o făceau adepţii lui Epicur. Mai curând, diferiţi membri din public intră, plătesc cam 30 de lire ca să audieze o conferinţă, beau un pahar de vin şi poartă o discuţie, după care se întorc la viaţa lor privată. Şcolile nu sunt realmente comunităţi filosofice, în sensul aşteptării ca membrii lor să se dedice unui anumit gen de viaţă. Participanţilor nu li se pretinde nimic în afară de taxa de admitere (poate că, dacă li s-ar fi cerut mai mult de-atât, ar fi fost acuzaţi că sunt culte). Însă ambele şcoli reuşesc, în mod strălucit, să lărgească audienţa filosofiei şi să o scoată din cadrul îngust al academiei pentru a o duce în inima oraşului.

Acţiunea pentru Fericire

Ar putea fi vreodată epicurianismul o filosofie politică pentru întreaga societate? Nu a fost nicicând intenţia lui Epicur. Epicurienii

privesc politica drept sursă de absurdă anxietate şi insecuritate. Nu au deloc încredere că masele vor îmbrăţişa vreodată filosofia, aşa că exclud politica şi se retrag în zăvorâtele lor comunităţi de plăcere. Aceasta poate fi o strategie riscantă: în afară de cazul în care ai propriile gărzi înarmate şi un beci ticsit cu carabine, nu strică protecţia unui stat în bună ordine. Şi este o soluţie destul de egoistă şi necivică. Epicurienii se declară liberi de orice responsabilitate faţă de acei bieţi prostănaci care încă suferă de ignoranţă şi de lipsuri: Lucretius descrie plăcerea de a privi de sus masele în suferinţă din tumul de fildeş al înţelepciunii sale. Câţiva epicurieni din lumea antică au încercat ceva mai mult: un epicurian, Diogenes din Oenoanda, a ridicat un zid de 80 de metri pe marginea unui drum principal, în care erau sculptate mai multe texte epicuriene, care „să arate remediile salvării prin intermediul acestui portic". Dar, în ansamblu, epicurienii au urmat calea neangajării, a abţinerii de la vot din filosofia Idler promovate de către Tom Hodgkinson (deşi Tom îmi spune că, de atunci, a ajuns la opinia mai aristotelică potrivit căreia angajarea politică este o parte importantă a vieţii bune).

După prăbuşirea Imperiului Roman, au existat epicurieni de orientare mai politică şi civică. *Utopia* lui Thomas More avansează o schiţă pe jumătate glumeaţă a unei societăţi ideale, dedicate plăcerii – deşi More a insistat că oricine din Utopia trebuie să creadă în viaţa de apoi, altminteri poporul s-ar destrăbăla din cale afară. Karl Marx i-a dedicat teza sa de doctorat lui Epicur şi alţi socialişti au adoptat hedonismul radical mai degrabă decât condamnarea protestant-capitalistă a plăcerii. Thomas Jefferson se numea pe sine epicurian[10] şi a reuşit să introducă ideea de „căutare a fericirii" în Declaraţia de Independenţă a SUA. Cu toate acestea, ideea sa revoluţionară că oamenii au „drepturi umane inalienabile", pe care guvernele trebuie să le protejeze, nu este ceva de găsit în relativista filosofie epicuriană şi datorează, în schimb, mai mult concepţiei stoice sau aristotelice despre legea naturală. Christopher Hitchens s-a declarat şi el epicurian[11], în timp ce şi-a închinat întreaga viaţă luptei pentru dreptate globală. De ce şi-ar cauza un epicurian vreun dram de durere sau suferinţă de dragul unor barbari necunoscuţi dintr-o ţară străină? Putem să-l admirăm pe Hitchens pentru neobosita-i indignare, dar el nu a fost un epicurian.

Utilitariştii din secolul al XVIII-lea, conduşi de către Jeremy Bentham, au încercat să transforme epicurianismul într-o adevărată filosofie politică, sugerând că noi şi guvernele noastre ar trebui să fim călăuziţi de principiul „celei mai mari fericiri pentru cât mai mulţi".[12] Ca şi Epicur, Bentham era un materialist care a subliniat că scopul vieţii este să te simţi bine. Dacă am putea să punem la punct o metodă de a măsura ştiinţific durerea şi plăcerea, atunci am putea să utilizăm „calculatorul fericirii" ca să calculăm valoarea morală a fiecărei acţiuni şi politici guvernamentale. Bentham era minunat de antielitist. E celebră

declaraţia lui că „push-pin[9] e mai bun decât poezia”, pentru că-i face pe mai mulţi oameni fericiţi. Aşa că politica guvernului ar trebui să promoveze push-pin şi să lase poezia în grija poeţilor. Tot ceea ce face ca majoritatea oamenilor să fie fericiţi este bun.[13] În secolul XXI, utilitarismul a fost reînviat cu pricepere de către lordul Richard Layard şi mişcarea sa politică, Acţiunea pentru Fericire. Layard a ţinut o „predică despre fericire” la Şcoala Vieţii, în care a sugerat că filosofia fericirii ar putea să devină o „nouă spiritualitate seculară”, care să umple golul lăsat de declinul creştinismului.[14] De când a fost înfiinţată, în 2011, Acţiunea pentru Fericire a strâns peste 20000 de susţinători la scară globală. Ei militează pentru introducerea în şcoli a lecţiilor despre fericire, diseminarea sfaturilor privind modul de maximizare a senzaţiilor plăcute şi ies în stradă să împartă îmbrăţişări gratuite.

Mişcarea fericirii a câştigat deja câteva succese politice notabile, cum ar fi convingerea guvernului britanic să înceapă să măsoare fericirea naţională, care s-a produs în 2010. Layard a susţinut că savanţi ai fericirii precum Daniel Gilbert şi Ed Diener pot acum să măsoare cu precizie cât de fericiţi sunt indivizii şi chiar cât de fericite sunt societăţile, prin urmare guvernele trebuie să utilizeze aceste date în orientarea politicii, exact aşa cum visa odinioară Bentham. Epicurianismul modern are acum o latură politică ce lipsea strămoşului său antic şi influenţează cele mai înalte niveluri ale politicii.

Ce nu e în regulă cu ideologia fericirii?

Sunt multe de aplaudat în Acţiunea pentru Fericire. Îmi place cum răspândesc tehnici simple de bună-stare, inclusiv unele din stoicism, precum tehnica lui Epictet de a ne concentra pe ceea ce ne stă în puteri, relaxându-ne în legătură cu ceea ce ne depăşeşte. Sunt, de asemenea, foarte impresionat de succesul lui Layard de a convinge două guverne britanice să aloce peste jumătate de miliard de lire ca să instruiască 6000 de noi terapeuţi cognitiv-comportamentali. Este o realizare măreaţă. Şi admir modul în care Layard şi armata lui fericită ne-au făcut să gândim sensul vieţii şi dacă ”Mă simt bine“este un răspuns destul de bun. Totuşi, nu cred că este un răspuns destul de bun şi nu aş dori ca odraslelor mele să li se predea la şcoală hedonismul raţional, decât dacă li s-ar preda totodată şi criticile care i se pot aduce.

Care sunt aceste critici? Mai întâi, fixaţia asupra fericirii ca scop suprem al vieţii poate, în mod paradoxal, să ne facă mai puţin fericiţi şi mai nevrotici, după cum au constatat unele cercetări psihologice.[15] I-am

[9] *Push-pin*: un joc din secolele al XVI-lea şi al XVII-lea, în care cei doi adversari înfig nişte ace cu mâner, de culori diferite, pe o tablă din lemn, cu scopul de a ocupa cât mai multe căsuţe, traversând în cruciş liniile oponentului. Ceva asemănător cu jocul de dame sau ”X şi O“ (n.t.).

spus acest lucru lui Layard, care mi-a răspuns: „Nimeni nu spune că ar trebui să ne întrebăm într-una dacă suntem fericiţi. Dacă vrei să fii fericit, nu te gândi la asta tot timpul”.[16] Asta ar fi mai uşor de atins dacă Acţiunea pentru Fericire nu ne-ar spune constant să fim fericiţi. În al doilea rând, Acţiunea pentru Fericire pune fericirea pe un piedestal moral, când ea este, într-o mare măsură, o dispoziţie de personalitate. Unii oameni, îndeosebi cei extrovertiti, sunt în mod natural mai fericiţi decât alţii. Aceasta nu-i face moralmente superiori indivizilor introvertiţi sau depresivi. Şi totuşi, mişcarea Acţiunea pentru Fericire insistă că oamenii fericiţi *sunt* moralmente superiori: mai probabil să dea de pomană, mai dispuşi pentru voluntariat. Cea mai fericită persoană din lume, se afirmă, este un călugăr budist. Dacă eşti nefericit, eşti un ratat, un eretic şi exerciţi o rea influenţă asupra mediului tău, pentru că nefericirea se răspândeşte ca un virus. Cred că există riscul ca o astfel de filosofie să-i determine pe indivizii cu personalităţi mai sumbre să aibă sentimente încă şi mai rele despre ei înşişi: nu sunt doar posomorâţi, ci şi nişte rataţi sub aspect moral.

Este hedonismul egoist?

Epicurianismul poate fi criticat şi pentru că este egotist, egoist şi atomizat. Nu ne străduim deja cu toţii în mod egoist să dobândim fericirea personală? Nu este el filosofia gratificaţiei personale pe care o urmăm din anii 1960, cu rezultate dezastruoase pentru familiile şi societăţile noastre, ca şi pentru planeta noastră? Layard nu e de acord. El crede că trebuie să fim convinşi că modul cel mai bun de a ne afla fericirea personală este cel al altruismului şi al angajării civice. Spune Layard: „Toate dovezile arată că modul cel mai bun de a fi fericit este să acţionezi pentru fericirea altor oameni”.[17] El speră că mişcarea lui pentru fericire îi va încuraja pe oameni să fie mai altruişti şi mai deschişi către ceilalţi. Dar facerea de bine pentru a-ţi spori propria plăcere nu mi se pare o motivaţie suficient de durabilă a comportamentului altruist. Unele forme destul de facile de altruism îţi oferă o caldă strălucire, precum îmbrăţişarea cuiva sau donaţiile de bani pentru acţiuni caritabile. Dar ele nu solicită mult timp sau un sacrificiu autentic. Forme mai dificile de sacrificiu de sine, precum grija faţă de un copil sau de un părinte cu dizabilităţi sau lupta pentru ţara ta pot fi realmente stresante şi dificile şi ai nevoie de un motiv mai puternic decât plăcerea ca să te ţii de ele – precum dragostea sau datoria.[18] Hedoniştii raţionali pot să pună un mare accent pe prietenie, dar se poate argumenta că se referă la o prietenie de vreme bună. Atât timp cât eşti o companie plăcută, ceilalţi îţi vor sta prin preajmă cu plăcere. Dar, dacă eşti o companie suferindă, pretenţioasă

sau obositoare, ceilalţi s-au dus (deoarece dovezile ştiinţifice le spun că nefericirea este infecţioasă).

Există în viaţă şi altceva decât fericirea?

Acţiunea pentru Fericire mai poate fi criticată şi pentru că are o concepţie simplistă sau naivă despre fericire. La fel ca şi Epicur şi Bentham, Layard crede cu tărie că fericirea este, pur şi simplu, prezenţa senzaţiilor plăcute şi absenţa celor dureroase. El dezaprobă ferm ideea lui Aristotel şi a lui John Stuart Mill că unele forme de fericire simt „mai înalte" sau „mai bune" decât altele. Este un nonsens elitist, spune el. L-am întrebat dacă, în opinia lui, XBox[10] este mai bună decât poezia, pentru că XBox face fericiţi mai mulţi oameni decât poezia.[19] Aşadar, potrivit lui Layard, guvernul ar trebui să scoată orele de literatură şi să-i lase pe copii să joace Grand Theft Auto după placul inimii. Îmi place Grand Theft Auto la fel de mult ca şi celui de lângă mine, însă orice filosofie care îl aşază deasupra lui Shakespeare sau Tolstoi denotă „un deficit de imaginaţie", după cum l-a descris Mill pe Bentham.[20] Valoarea acestor scriitori constă în aceea că ne arată complexitatea experienţei omeneşti şi frumuseţea altor culori aflate dincolo de galbenul sclipitor al fericirii. Împlinirea umană este mai complicată decât a te simţi bine, în opinia mea. Cei mai mulţi dintre noi vrem mai mult decât atât: cunoaştere, libertate, creativitate, realizare, transcendenţă – chiar dacă faptul de a tânji după aceste „bunuri mai înalte" ne face să fim neliniştiţi şi nemulţumiţi.[21] Pe de altă parte, emoţia pozitivă este, cu siguranţă, o *oarecare* parte din viaţa bună. Dacă viaţa ta este o lungă derulare de datorie dureroasă şi virtute posomorâtă, probabil că o duci rău.

Cât de utile sunt măsurătorile fericii?

Este destul de uşor să măsori senzaţiile de plăcere ale oamenilor, pur şi simplu întrebându-i cât de fericiţi se simt pe o scală de la unu la zece. Şi astfel de măsurători la nivel individual ne spun lucruri interesante şi contraintuitive despre ceea ce ne face cu adevărat fericiţi, precum explorează cu pricepere cartea din 2006 a lui Daniel Gilbert, *În căutarea fericirii*. Însă măsurătorile la scară naţională ale fericirii nu sunt cea mai bună călăuză pentru ceea ce au de făcut guvernele, din cauza unui fenomen numit „adaptare hedonistă": oamenii se adaptează unor situaţii diferite, astfel încât nivelurile fericirii naţionale tind să se aplatizeze în timp, indiferent de ceea ce se întâmplă pe plan politic sau

[10] Xbox - o consolă de jocuri electronice, lansata de Microsoft în 2011 (n.t).

economic. Nivelurile noastre de fericire naţională au stagnat în timpul revoluţiei sexuale, al răspândirii tehnicilor yoga, de meditaţie şi terapie, al producţiei de masă de antidepresive. Ele au stat pe loc în keynesianism şi thatcherism, în timp de boom şi depresie economică. Mai recent, după o scurtă scădere în 2010, nivelurile de fericire declarate de către americani au revenit, în 2011, la nivelurile anterioare crizei creditelor, chiar dacă şomajul era încă dublu faţă de perioada de dinaintea crizei.[22] Se pare că uităm cât de fericiţi sau cât de trişti eram în trecut şi ne adaptăm prezentului şi, atunci când suntem întrebaţi cât suntem de fericiţi pe o scală de la unu la zece, majoritatea vom spune: „Hm, cam de şapte“. La ce se aşteaptă economiştii fericirii? Cred ei că dacă guvernul nostru trage de manetele potrivite, nivelul fericirii naţionale va sări brusc de la un şapte la un opt, apoi la un nouă până când, finalmente, întreaga naţiune urlă „Zece!“ înainte de-a se înălţa la ceruri într-un extaz orgasmic? Au, se pare, o credinţă utopică în puterea de intervenţie a statului.

Dincolo de limitele practice ale măsurătorilor fericirii naţionale, există obiecţii morale fată de un credit excesiv acordat ştiinţei fericirii. Ar fi un soi bizar de ins acela care, confruntat în viaţă cu decizii etice majore, ar consulta imediat ultimele date ca să afle ce anume îi face, în medie, pe oameni mai fericiţi. La un anumit punct, trebuie să găseşti propriile răspunsuri provocărilor etice, dincolo de mediile statistice ale fericirii. Nu sunt convins că senzaţiile plăcute reprezintă cea mai bună busolă în viaţă: cele mai plăcute senzaţii pe care le-am încercat vreodată au fost cele pe care le-am avut luând Ecstasy, pe când eram adolescent. Din nefericire, trezirea era destul de neplăcută, dar hai să spunem că savanţii inventează un drog care dispune de toată veselia pastilelor de Ecstasy şi niciunul dintre efectele sale secundare. De ce să nu-l luăm tot timpul? De ce nu ne-ar furniza tuturor guvernul o doză săptămânală de MDMA[11], aşa cum guvernul din *Minunata lume nouă* dăruia populaţiei „soma“?[12] Asta ar face cu siguranţă să explodeze fericirea naţională. Putem să respingem această idee pentru că, spre deosebire de Epicur, credem că în viaţă mai e şi altceva decât simpul fapt de a te simţi bine. Putem spera că vieţile noastre au un sens mai înalt decât senzaţiile agreabile. Layard respinge ceea ce el numeşte „ridicolul argument soma".[23] Dar este o preocupare serioasă, pentru că senzaţiile plăcute sunt tot mai uşor de fabricat artificial. Într-o lume de droguri inteligente, „maşina fericirii" pe care şi-a imaginat-o filosoful Robert Nozick nu mai este de domeniul science-fiction.[24] Aşa că trebuie să ne gândim serios dacă vrem să adoptăm o astfel de filosofie materialistă şi mecanicistă.

---

[11] MDMA – acronim pentru methzlendioxy-N-methylamphetamine, denumirea ştiinţifică a drogului Ecstasy (n.t.).

[12] *Minunata lume nouă* – distopie celebră a lui Aldous Huxley. „Soma“, hrana zeilor în mitologia hindusă, era substanţa euforizantă pe care guvernul din cartea lui Huxley o distribuia regulat populaţiei, pentru a-i menţine artificial pe oameni într-o stare de constantă bună dispoziţie (n.t.).

Ca să avem în vedere dacă vieţile noastre au vreo semnificaţie cosmică, trebuie să cumpănim universul şi locul nostru în cuprinsul lui. Acum, că am sfârşit prânzul, lăsaţi-vă pe spate, înclinaţi scaunele, priviţi în sus şi veţi vedea cum tavanul clasei se dă la o parte, dezvăluind o reproducere exactă a cerului nopţii. Luminiţa roşie ce se mişcă în stânga este nava spaţială Apollo 14, în care un astronaut, Edgar Mitchell, e pe cale să aibă o experienţă neobişnuită.

Prima Sesiune de dupa-amiaza

Mistici şi sceptici

6. **Heraclit şi arta contemplaţiei cosmice**

Edgar Mitchell se întorcea de pe Lună când a fost copleşit de extaz. Mitchell era unul dintre cei trei membri ai misiunii spaţiale Apollo 14, care a părăsit Pământul pe 31 ianuarie 1971 şi a coborât pe Lună cinci zile mai târziu. El răspundea de modulul lunar şi a petrecut nouă ore pe suprafaţa Lunii. A fost cea de-a şasea fiinţă umană care a umblat vreodată pe acolo. Pe drumul înapoi, odată îndeplinite responsabilităţile lui selenare, Mitchell avea „mai mult timp să se uite pe fereastră" decât colegii lui astronauţi. Îmi spunea el:

> Ne roteam pe o orbită perpendiculară pe eliptică – adică planul în care se află Pământul, Luna şi Soarele – şi roteam naveta ca să menţinem echilibrul termic. La fiecare 60 de minute, un tablou cu Pământul, Luna şi Soarele, precum şi cu o panoramă de 360 de grade a cerului apărea în fereastra navei prin care priveam. Şi, pe baza studiilor mele de astronomie de la Harvard şi MIT, mi-am dat seama că materia din universul nostru a fost creată în sistemele stelare, astfel încât moleculele din corpul meu, din nava spaţială şi din corpurile partenerilor mei au fost proiectate sau fabricateântr-o generaţie străveche de stele. Şi am avut revelaţia că toţi facem parte din aceeaşi substanţă, că toţi suntem una. Acum, în fizica cuantică modernă, ai numi asta interconectivitate. Această experienţă m-a făcut să spun „Uau, astea sunt stelele mele, trupul meu este conectat cu acele stele". Şi a fost însoţită de o adâncă experienţă extatică, una care a continuat ori de câte ori am privit pe hublou, tot drumul spre casă. A fost o experienţă totală.

Mitchell nu le-a vorbit tovarăşilor săi astronauţi despre experienţa lui extatică – „era ceva foarte personal" –, dar, când naveta a aterizat, a încercat să afle ce se petrecuse cu el.

> Am început să scormonesc prin literatura ştiinţifică şi nu am găsit nimic, aşa că am apelat la nişte antropologi de la Rice University, de lângă centrul nostru spaţial, şi le-am spus: „Vă rog să mă ajutaţi să înţeleg ce mi s-a întâmplat". Au revenit în scurt timp şi mi-au indicat termenul sanscrit „samadhi", o experienţă a vederii lucrurilor pe deplin distincte, simţindu-le însă ca unitate, însoţită de extaz. Şi eu am spus da, este exact tipul de experienţă pe care am avut-o.

Pe măsură ce şi-a continuat cercetările, a descoperit că

> virtual, în fiecare cultură din lume, îndeosebi în cultura Greciei antice, există un tip similar de experienţă. O numesc

> Efectul Perspectivei Largi. Cu alte cuvinte, vezi lucrurile într-un context mai larg decât le-ai văzut vreodată înainte. Cred că acesta este începutul tuturor religiilor – un mistic din trecut a avut o astfel de experienţă, a încercat să-i dea un sens şi a născocit o poveste în jurul ei. Este diferită în fiecare cultură, dar începe în cam acelaşi punct, prin vederea lucrurilor într-o perspectivă mai largă decât le-ai văzut înainte.

La doi ani după misiunea Apollo 14, Mitchell a înfiinţat Institutul de Ştiinţe Noetice, consacrat explorării şi promovării fenomenului de expansiune a conştiinţei umane – cuvântul „noetic” vine de la grecescul antic *nous*, însemnând intuiţie sau înţelegere. El spune că se simte transformat de acea experienţă avută pe drumul de întoarcere de pe Lună: „Am devenit un înverşunat militant pentru pace. Cred că războiul şi faptul că ne ucidem între noi din pricina unor dispute teritoriale sau pentru a şti al cui este cel mai bun dumnezeu reprezintă ceva abominabil. Nu e câtuşi de puţin un comportament civilizat Este o consecinţă a vechiului dicton «peştele mare înghite peştele mic», specific existenţei primitive, şi noi, oamenii, trebuie să depăşim acest stadiu”. El spune că alţi astronauţi au fost, de asemenea, transformaţi spiritual de Efectul Perspectivei Largi:

> Alţi astronauţi au avut experienţe comparabile – un „uau” la vederea Pământului în ordinea mai cuprinzătoare a lucrurilor. Am vorbit despre asta de-a lungul anilor şi s-a scris chiar şi o carte despre ea de către Frank White, numită *The Overview Effect*, care descrie toate experienţele noastre. Cu toţii am spus mereu: dacă i-am putea face pe conducătorii noştri politici să ţină un summit în spaţiu, viaţa pe Pământ ar fi considerabil diferită, pentru că nu poţi continua să trăieşti aşa odată ce ai văzut marele tablou al lumii.[1]

Şcoala ioniană şi naşterea fizicii

Pentru grecii antici, etica – sau explorarea modului în care să trăim – era strâns legată de fizică – sau explorarea naturii universului. Nu se pot separa întrebările practice despre modul în care să trăim de întrebările privind natura universului în care ne găsim. În această primă sesiune de după-amiază, vom avea în vedere unele teorii ale filosofilor antici greci despre natura universului şi despre modul în care ei şi-au format ideea lor privind ceea ce trebuie să facem aici, pe Pământ. Şi vom explora o tensiune în sânul filosofiei antice între explicaţiile mistice şi cele sceptice ale naturii.

Primii filosofi greci sunt cunoscuţi astăzi drept „şcoala ioniană”, pentru că toţi au trăit în Peninsula Ionică de pe coasta de vest a Turciei actuale, în secolele al VII-lea şi al VI-lea î.Hr. Nu erau tocmai o şcoală, întrucât au avansat teorii etice şi fizice destul de variate, dar aveau în comun dorinţa de a explora natura universului. Aristotel i-a numit *physiologoi*, sau „cei care discută despre natură“. Sunt creditaţi, de către astronomul Carl Sagan, a fi fost primii practicanţi ai ceea ce avea să devină disciplina ştiinţifică a fizicii.[1] În loc să se bazeze pe explicaţii supranaturale ale fenomenelor naturii, filosofii ionieni au căutat explicaţii naturale, materialiste ale universului. Thales din Milet, de exemplu, care a trăit de la sfârşitul secolului al VII-lea până la mijlocul secolului al VI-lea î.Hr., şi care este creditat de către Aristotel drept părintele filosofiei greceşti, a postulat că elementul fundamental al universului, din care au ieşit toate lucrurile, este apa. Discipolul său, Anaximandru, a fost primul ins care a susţinut că oamenii au apărut din forme de viaţă mai primitive, care au evoluat, la rândul lor, din pământ şi apă. Elevul său, Anaximene, a speculat că elementul fundamental al universului este aerul. Noi încă mai suntem în căutarea elementelor fundamentale ale universului, ducând mai departe căutările pe care aceşti filosofi le-au început acum 2500 de ani, tot aşa cun căutăm acum insesizabila „particulă a lui Dumnezeu“cu ajutorul marelui accelerator de particule de la CERN.

Heraclit şi cosmosul conştient

De îndată ce primii filosofi au început să înlocuiască explicaţiile supranaturale ale naturii cu explicaţii materialiste, s-au ridicat întrebări etice. De vreme ce cosmosul se supune mai degrabă legilor naturale decât voinţei zeilor, cum ar trebui să se comporte oamenii? Ce este viaţa bună într-un cosmos în care zeii fie nu există, fie nu intervin în mod evident? Noi încă ne căznim cu această întrebare. Şi unul dintre primii filosofi care au încercat un răspuns a fost bizarul, rapsodicul şi misticul filosof Heraclit. S-a născut într-o bogată familie aristocratică din Efes, un oraş din Peninsula Ionică, la sfârşitul secolului al VI-lea î.Hr. Era un renumit mizantrop şi avea un dispreţ aristocratic faţă de mase, cărora nu le păsa, credea el, decât de mâncare şi de sex, fără să bage în seamă filosofia. Era atât de exasperat din pricina rasei umane, încât se spune că a renunţat la funcţiile sale publice ca să colinde pe câmpurile din jurul Efesului, chiar mâncând iarbă ca o vacă, în timp ce se jeluia amarnic fără încetare (această legendă i-a adus porecla de „filosoful plângăcios” şi este reprezentat în Şcoala din Atena de Rafael cu o înfăţişare deosebit de posomorâtă). Se spune că s-a îmbolnăvit de o infecţie oculară, pe care a încercat să o vindece cu un leac făcut de el dintr-o spată de vacă. Din păcate, nu a dat rezultate şi Heraclit a murit.

A lăsat după el o lucrare numită *Poemul naturii*, despre care se spune că ar fi pus-o în Templul lui Artemis înainte de a părăsi oraşul ca să trăiască în sălbăticie. Atitudinea lui Heraclit faţă de natură este mai mistică decât a majorităţii tovarăşilor săi filosofi din Ionia. A scris că „naturii îi place să se ascundă" şi a crezut, se pare, că modul cel mai bun de a scoate la iveală secretele paradoxale ale universului este mai degrabă recursul la epigrame criptice decât aridul discurs ştiinţific. Din păcate, s-au păstrat numai fragmente, făcând filosofia sa încă şi mai obscură, iar filosofii, de la Aristotel până la Heidegger, i-au cântărit afirmaţiile până astăzi. Cea mai celebră maximă a lui este aceasta: „Nimeni nu se poate scălda de două ori în acelaşi râu, căci mereu altele sunt apele în care te scufunzi". Acolo unde alţi filosofi căutau elementul stabil ce stă la temeiul universului, Heraclit a văzut necurmată curgere şi transformare. Platon îl mai citează spunând: „Totul curge. Nimic nu stă locului". Nimic nu există separat şi permanent în sine, ci totul este parte din curgerea întrepătrunsă a naturii. Universul este un dans al contrariilor, fiecare lucru transformându-se în altceva: „Lucrurile reci devin calde; lucrurile fierbinţi, reci. Cele ude se usucă, cele uscate devin umede". Şi încă: „A trăi înseamnă să mori, a fi treaz înseamnă să dormi, a fi tânăr înseamnă să fii bătrân, căci un lucru curge în celălalt".

Heraclit ne-a lăsat moştenire un tablou foarte dinamic al universului, în care nimic nu rămâne fix, ci totul se schimbă permanent. Aceasta contrastează cu ceea ce gândeau alţi filosofi greci, precum Pitagora şi Platon, în a căror viziune cosmosul era perfect armonios şi stabil. Stoicii au preferat cosmologia lui Heraclit, căreia i-au adăugat o idee: cosmosul se lărgeşte rapid, până când se va mistui în flăcări. După care întregul proces cosmic o va lua de la capăt, de la Big Bang la expansiune cosmică şi, în cele din urmă, la conflagraţia finală. Această teorie dinamică a universului abia s-a reîntors în astrofizica din ultima sută de ani, după ce astronomul Edwin Hubble a scrutat prin telescopul său şi a descoperit, spre uluirea lui, că universul era cu mult mai mare decât ne-am imaginat şi că se extinde neîncetat. În prezent, astronomia sugerează că Heraclit avea dreptate să creadă că universul este un neîntrerupt flux de creaţie şi distrugere, în care găurile negre înghit galaxiile, scuipându-le pe urmă înapoi ca pe nişte stele noi. „Trebuie să ştim că războiul e în toate", spunea Heraclit, „şi că toate lucrurile iau fiinţă prin luptă".

Logosul

Dar sub acest conflict şi flux cosmic, Heraclit a sesizat o mai adâncă armonie, o unitate a opuşilor: „Proiectul nevăzut al lucrurilor este mai armonios decât cel văzut", a declarat el. „Opuşii conlucrează. Cele mai frumoase armonii vin din contradicţie". Sub aparentul haos,

universul este unificat şi călăuzit de către o inteligenţă cosmică, pe care Heraclit a numit-o *Logos*. În cuvinte ce-l reamintesc pe înţeleptul taoist Lao Tse sau Evanghelia Sfântului Ioan, el a scris:

> *Logosul* este etern,
> dar oamenii n-au auzit de el
> şi oamenii l-au auzit, dar nu l-au înţeles.
> Prin *Logos* toate lucrurile capătă fiinţă,
> şi totuşi oamenii nu înţeleg…

Acest *Logos*, sau Legea Universală, despre care Heraclit credea, se pare, că era alcătuit din foc, coordonează şi armonizează jocul forţelor opuse: „Dumnezeu este zi noapte iarnă vară război pace destul prea puţin, însă deghizat în fiecare şi cunoscut în fiecare cu o aromă distinctă”. În locul zeilor personali din Olimp, Heraclit deifica Legea Universală a Naturii. Şi a edificat o teorie etică pe fundamentul cosmologiei sale: oamenii participă la *Logos*, deoarece ei posedă conştiinţă raţională, care este alcătuită din aceeaşi materie arzătoare ca şi *Logosul*. Oamenii sunt *Logosul* încarnat. Natura noastră raţională este conectată cu natura universului. Aceasta înseamnă că Eul este realmente o părticică din Dumnezeu şi „a-ţi descoperi adevăratul sine” înseamnă să descoperi cosmosul din propria natură. Potrivit lui Heraclit, „sensul vieţii”, motivul aparent pentru care existăm pe această planetă, este să dezvoltăm flacăra conştiinţei noastre astfel încât „să cunoaştem gândul prin care toate lucrurile sunt conduse întru toate lucrurile”. Trebuie să ne ridicăm gradul de conştiinţă de la preocupările noastre înguste şi egotiste până ce vom atinge ceea ce universitarul şi misticul Pierre Hadot a numit „conştiinţă cosmică”.

Atingerea „conştiinţei cosmice” presupune depăşirea legăturilor şi aversiunilor care divid natura în experienţe bune şi rele. În perspectivă cosmică, *totul* este bun, totul este aşa cum trebuie să fie, totul este frumos. „Pentru Dumnezeu”, scrie Heraclit, „totul este frumos, bun şi aşa cum trebuie să fie. Omul trebuie să vadă lucrurile ca fiind bune sau rele”. Masele ignorante separă fenomenele etern schimbătoare ale existenţei în „bune” şi „rele”, pe când insul înţelept vede prin astfel de etichete convenţionale şi percepe frumuseţea tuturor manifestărilor *Logosului*. A scris Heraclit: „Ascultându-mă nu pe mine, ci *Logosul*, este înţelept să cădem de acord că toate sunt una”. Putem să dobândim o perspectivă cosmică asupra naturii, credea Heraclit, cultivându-ne raţiunea, stăpânindu-ne pasiunile şi purificându-ne de năravuri precum beţia sau lăcomia, care sting flacăra conştiinţei şi ne trag sub pragul perspectivei cosmice. Atunci când cedăm „dorinţelor inimii”, ne întunecăm conştiinţa. Dacă urmăm o viaţă de raţiune şi de moderaţie, atunci „ne uscăm” sufletul şi permitem focului conştiinţei să ardă cu strălucire, astfel încât poate să pătrundă *Logosul* şi să se pătrundă de iluminarea lui, punându-se în armonie cu el.[3]

Heraclit era, cu siguranţă, un tip neobişnuit, chiar printre filosofi, şi totuşi, răspunsul dat de el marii întrebări privind sensul vieţii este împărtăşit de majoritatea filosofilor greci. Stoicii, de exemplu, au îmbrăţişat ideea lui Heraclit potrivit căreia conştiinţa umană este un fragment din inteligenţa divină care conduce universul, care este alcătuită, şi după ei, din foc. Ca şi Edgar Mitchell, stoicii credeau că universul este o inteligenţă unificată, în care „toate lucrurile sunt întreţesute unele cu altele; o legătură sacră le uneşte; rareori există un lucru despărţit de altul” (în cuvintele lui Marcus Aurelius). *Logosul* inteligenţei divine vibrează în toată materia, credeau stoicii, dar el vibrează în conştiinţa umană cu o frecvenţă deosebit de înaltă. Atunci când ne dezvoltăm conştiinţa cu ajutorul filosofiei, flacăra sa arde cu strălucire în noi, astfel încât putem pătrunde cu privirea atracţiile şi aversiunile noastre egotiste, redobândind unitatea cu cosmosul, după cum a făcut-o, poate, pentru scurt timp Mitchell în timpul misiunii Apollo 14. Putem să cunoaştem *Logosul* şi ne putem uni cu el. Şi acesta este, cumva, scopul universului. „Dumnezeu l-a creat pe om ca să fie spectatorul lucrărilor Lui", după cum o spune Epictet, „şi nu doar spectator, ci şi un interpret".[4] Şi Platon a gândit că scopul existenţei umane este să dezvolte conştiinţa noastră până acolo încât să se elibereze de atracţiile pământeşti şi să perceapă realitatea divină. Chiar şi Aristotel, marele biolog şi pragmatist, credea că scopul ultim al existenţei umane este să-l contemple pe Dumnezeu.

Viziunea de sus

Filosofii antici au încercat să cultive „conştiinţa cosmică”, silindu-se să decoleze în imaginare zboruri în cosmos, folosind o tehnică de vizualizare pe care clasicistul francez Pierre Hadot a numit-o „viziunea de sus”.[5] Destul de asemănător cu eroii culturii populare, filosofii aveau să-şi închipuie că se ridică în văzduh, privind în jos către strada lor, apoi către oraşul, ţara lor şi, în cele din urmă, către întreaga planetă din perspectiva spaţiului. Acest zbor imaginar urma să le lărgească mintea, înălţându-i de la atracţiile lor particulare, personale şi tribale, transformându-i în cosmopoliţi – cetăţeni ai universului. Contemplarea universului era o formă de terapie pentru antici. Vederea Marelui Tablou aşază necazurile şi anxietăţile noastre într-o perspectivă cosmică, astfel încât anxiosul nostru eu se linişteşte cu uimire şi cutremurare. Aurelius îşi spunea sieşi: „Urmăreşte stelele rotitoare, ca şi cum tu însuţi ai fi printre ele. Reprezintă-ţi adeseori schimbătorul şi iar-schimbătorul dans al elementelor. Viziunile de acest gen ne purifică de zgura vieţii noastre mărginite de pe pământ”.[6] Contemplaţia stelelor ne înalţă spiritul şi face ca grijile noastre de zi cu zi să pară insignifiante. Aurelius scrie: „Multe

dintre temerile care te hărţuiesc sunt superflue: nefiind decât creaţii ale închipuirii tale, poţi să scapi de ele şi să te strămuţi într-o regiune mai vastă, lăsându-ţi gândul să mărture întregul univers, contemplând nemărginitele întinderi ale eternităţii”.

Viziunea de sus este ceea ce psihologii numesc o tehnică de distanţare sau de minimalizare. Este o metodă de a redimensiona perspectiva asupra vieţii noastre, plasând-o într-o perspectivă cosmică, prin aceasta dobândind o măsură a detaşării. Se spune că oamenii anxioşi sau depresivi „fac un munte dintr-un muşuroi”, apropiind vederii problemele lor până când fiecare mic obstacol pare să capete proporţii enorme şi teribile. Putem să practicăm operaţia opusă, de îndepărtare a privirii, lărgindu-ne perspectiva la dimensiuni cosmice, astfel încât să facem din fiecare munte un muşuroi. E ceea ce face Aurelius, ori de câte ori se ia pe sine şi problemele sale prea în serios: „în univers”, îşi spune el sieşi, „Asia şi Europa nu sunt decât două mici unghere, toată apa din oceane o picătură, Athos un firav bulgăre de pământ, vastitatea timpului un vârf de ac în eternitate. Totul este mărunt, inconstant şi pieritor”.

Putem practica această tehnică fie că avem credinţă în Dumnezeu, fie că nu – epicurienii au practicat şi ei viziunea de sus, şi-au trimis şi ei minţile în zboruri imaginare de-a curmezişul universului, pentru a-şi potoli pasiunile şi a-şi ascuţi sentimentul de uimire. Putem exersa tehnica prin simpla deschidere a unei cărţi de astronomie, logându-ne la website-urile Hubble sau NASA ori urmărind unul dintre frumoasele documentare ale lui Carl Sagan sau Brian Cox. Mare parte din popularitatea astronomiei moderne se trage, sugerez eu, din capacitatea ei de a ne lărgi perspectiva şi de a ne domoli emoţiile. A viziona *Cosmos* de Cari Sagan este, în egală măsură, o experienţă emoţională, cât şi una intelectuală. Este o meditaţie, comparabilă cu *Meditaţiile* lui Aurelius, în care ne situăm în faţa unor imense panorame de timp şi spaţiu, găsind că anxietăţile noastre se potolesc şi spiritul se linişteşte cu evlavie. Unul dintre rolurile filosofiei şi religiei este să ne dea un sens al infinitului. Astăzi, acest rol este îndeplinit de către astronomi precum Sagan, care ne fac minţile să ameţească prin descrierea unor miliarde de *miliarde* de miliarde de stele din univers.

Şi totuşi, este posibil să abuzăm de utilizarea acestei tehnici de lărgire a perspectivei. Putem să ne *supra*distanţăm de treburile terestre, să devenim atât de obişnuiţi a ne îndepărta privirea, încât, văzând Marele Tablou, viaţa de pe Pământ să pară absurdă şi nedemnă de interes. Ce face ca viaţa să conteze, într-o perspectivă cosmică? Ce importanţă au chiar şi un miliard de vieţi? Supradistanţarea ne poate face nişte sociopaţi precum Harry Lime din filmul *Cel de-al treilea om*, care priveşte în jos către mase din vârful Roţii Mari şi se întreabă: „Uite acolo jos. Spune-mi. Simţi realmente vreun pic de milă dacă vreunul dintre acele puncte îşi încetează mişcarea pentru totdeauna?” Sau putem ajunge precum Doctor Manhattan, un supererou din romanul grafic *The Watchmen*, care priveşte în jos spre Pământ de pe Marte şi se străduieşte

să simtă cea mai mică grijă faţă de situaţia nenorocită a omenirii. Putem scruta vastele pustietăţi ale universului şi să avem o senzaţie copleşitoare de greaţă şi absurditate. Care-i rostul existenţei umane? Ce sens poate să aibă orice viaţă de om într-un univers atât de vast? Răspunsul misticilor – prin care înţeleg răspunsul lui Heraclit, Pitagora, stoicii şi Platon – este că conştiinţa umană este floarea cosmosului. Este ţesută în substanţa cosmosului, iar evoluţia conştiinţei de sine în fiinţele sensibile este scopul universului. Dar asta nu răspunde cu adevărat întrebării: *De ce*? De ce ar trebui ca universul *să aibă* nevoie de a deveni conştient de sine? De ce *ar avea* nevoie Dumnezeu de un spectator al lucrării Sale?

Ne poate arăta fizica sensul vieţii?

Un fizician modern s-ar mai plânge de faptul că fizica elementară a misticilor este greşită. Ea foloseşte termeni ezoterici precum „Logos”, „sufletul lumii”, „inteligenţă divină”, „spirit” sau „conştiinţă”. Fizica misticilor pare să fie dualistă – ea insistă că universul conţine două lucruri distincte, „spirit” şi „materie” (de fapt, Heraclit şi stoicii sunt materialişti de un gen aparte). Deocamdată, savanţii nu au fost capabili să descopere nimic din această misterioasă substanţă numită „spirit” şi, în ultimii câţiva ani, fizicienii şi-au pierdut răbdarea cu preoţii şi cu filosofii care insistă să utilizeze concepte populare precum „spirit”, „suflet” sau „conştiinţă” şi au pornit la luptă împotriva lor. Stephen Hawking, de exemplu, a anunţat recent că filosofia „a murit”. Filosofii, spune el, „nu au ţinut pasul cu evoluţiile moderne din fizică şi biologie, iar discuţiile lor par tot mai irelevante şi învechite”. Cade, prin urmare, în seama fizicienilor şi a biologilor să răspundă marii întrebări: De ce suntem aici? Şi există tot mai multe dovezi că ştiinţa poate realmente să explice atât natura universului, cât şi sensul vieţii omeneşti, fără a avea câtuşi de puţin nevoie de filosofi sau de Dumnezeu. Spune Hawking: „Aproape cu toţii ne întrebăm «De ce suntem aici? De unde venim?»” Acum, că filosofia a murit, spune el, „savanţii au devenit purtătorii torţei descoperirii”.[7]

Aşadar, conform lui Hawking, care este sensul vieţii? De ce suntem aici? Hawking spune: „Trebuie să căutăm cea mai mare valoare a acţiunilor noastre”. Dar nu este răspunsul cel mai convingător. Repetă întrebarea: cum şi căror lucruri le atribuim valoare? „Atribuim mai mare valoare… acelor societăţi care au cele mai mari şanse de supravieţuire”, spune el. Aşadar, Hawking pare să sugereze că sensul vieţii a fost cel mai bine descoperit de către Charles Darwin şi că sensul ei este, în esenţă, „supravieţuieşte şi înmulţeşte-te“. Dar trebuie să înţelegem acest imperativ darwinist în calitate de indivizi, familii, state-naţiuni, etnii,

specie, planetă, galaxie sau univers? Şi este „supravieţuirea” realmente un sens satisfăcător al vieţii? Nu există nicio semnificaţie cosmică a existenţei umane? Hawking scrutează universul şi revine cu răspunsul: nu, nu există nicio semnificaţie cosmică a existenţei umane. Nu există niciun „de ce”. Fizica modernă ne poate spune, eventual, *cum* am ajuns aici, dar nu *de ce* suntem aici. E ca şi cum ne-am întoarce acasă într-o zi şi am descoperi un bărbat în bucătărie. Îl întrebăm: „De ce eşti aici?” El ne explică atunci cum a ieşit din casa lui, s-a suit în maşină, a pus cheia în contact, a pornit motorul, a condus pe strada lui, a parcat în faţa casei noastre, după care a intrat pe fereastră. Putem avea răbdare să-i ascultăm povestea, înainte de a-l întreba: „Bine, dar *de ce* eşti tu aici?”

Dificila problemă a conştiinţei

Mulţi savanţi moderni au o viziune materialistă asupra universului (o viziune mai întâi articulată de către filosofi antici precum Epicur şi Democrit) şi o viziune darwinistă asupra scopurilor vieţii pe Pământ. Însă acea viziune despre lume mai trebuie încă să dea piept cu două întrebări legate de conştiinţa umană: cum şi de ce. În primul rând, ceea ce filosofii numesc „problema cea grea“: *cum* poate conştiinţa să se ivească din materia neînsufleţită? Cum poate ceva cu voinţă liberă şi cunoştinţă de sine să apară într-un univers determinat de legi fizice şi mecanice? Cum poate să existe un duh în maşinărie? Şi, în al doilea rând, *de ce* ar trebui să existe conştiinţa umană? De ce trebuie oamenii să posede această capacitate şi dorinţă de a reflecta asupra universului şi asupra locului nostru în cuprinsul său? Ce rost are?

Există patru răspunsuri comune la întrebările cum şi de ce avem conştiinţă. În primul rând, un fizicalist dur ar putea să răspundă că voinţa liberă şi conştiinţa sunt iluzii. Fizic, ele sunt imposibile. Nu poate fi vreun fenomen fantomatic numit voinţă liberă ascuns în maşinăria universului, aşa că trebuie să acceptăm că nu există – şi, până la urmă, ştiinţa o va dovedi. Poate că avem o conştiinţă efemeră, dar este un epifenomen, un speactator neajutorat, neputincios să intervină. Unii savanţi şi filosofi adoptă această poziţie: Thomas Huxley a făcut-o, biologul Anthony Cashmore o face, cum a făcut-o şi Francis Crick, unul dintre descoperitorii ADN.[8] Personal, această poziţie nu mi se pare foarte convingătoare, deoarece dovezi ştiinţifice şi propria mea experienţă sugerează că oamenii sunt capabili să reflecteze conştient asupra deprinderilor lor mintale şi să le modifice. Conştiinţa şi raţiunea noastră sunt cu siguranţă slabe, dar suntem capabili să le concentrăm şi să le folosim ca să ne reprogramăm pe noi înşine pentru a învinge tulburări emoţionale precum depresia, în loc să fim încătuşaţi toată viaţa în reacţii disfuncţionale. Având în vedere cantitatea de energie cerută de „sistemul

nostru conştient-reflexiv“, ar fi un lucru bizar dacă acesta nu ar face, în realitate, chiar nimic.

Ai doilea răspuns la întrebarea cum şi de ce există conştiinţă oferă o explicaţie funcţionalistă. Conştiinţa este un proces fizic, pe care nu-l înţelegem pe deplin, dar care a evoluat prin selecţie naturală, deoarece serveşte scopurilor genetice ale supravieţuirii şi reproducerii.[9] Însă această explicaţie mi se pare că foloseşte un volum din operele complete ale lui Shakespeare ca să bată un cui sau că foloseşte un Ferrari ca să meargă la cumpărături o dată pe săptămână după nişte mezeluri. De ce avem un sistem de operare atât de puternic pentru o sarcină atât de elementară? Furnicile supravieţuiesc şi se reproduc foarte bine fără capacitatea de a face poezie şi filosofie. De ce este capacitatea noastră de raţionare cu atât de mult mai mare în comparaţie cu oricare altă specie? Şi care este funcţia evolutivă a necurmatei noastre interogări de sine în legătură cu sensul vieţii? Îl considerăm pe Hamlet unul dintre cele mai interesante personaje umane create vreodată. Însă dintr-o perspectivă evoluţionistă, este pe de-a-ntregul un nătâng. Umblă brambura rumegând întrebări metafizice, după care dă ortul popii înainte de-a se fi reprodus. Roger Penrose, marele fizician şi cândva coleg cu Stephen Hawking, scrie: „Fireşte că nu ar fi nicio problemă în a programa un computer să pară că se comportă în acest mod ridicol (de exemplu, ar putea fi programat să umble de colo-colo, mormăind «Dumnezeule, care este sensul vieţii, de ce mă aflu aici, ce este, Doamne, acest sine pe care îl simt?»). Dar de ce s-ar deranja selecţia naturală să fasoneze o asemenea rasă de indivizi, odată ce, în mod cert, nemiloasa piaţă liberă a junglei ar fi trebuit de mult să smulgă din rădăcini o astfel de aberaţie inutilă!“[10]

După cum sugerează Penrose, conştiinţa pare a fi mai mult decât un simplu calcul în sprijinul supravieţuirii, aşa cum cred funcţionaliştii. Dacă numai „pentru“ asta ar exista, atunci curând vom fi proiectat computere care pot să îndeplinească această funcţie mult mai bine decât noi, fără nimic din absurda noastră scrutare sufletească. Şi totuşi, până acum, programatorii nu au reuşit să creeze o „maşină Turing“[13] care să ne convingă de conştiinţa sau de umanitatea sa. Computerele nu pot să imite conştiinţa (cel puţin deocamdată), deoarece conştiinţa pare să fie ceva mai mult decât un algoritm.

O a treia teorie, care a fost deosebit de bine exprimată de către Richard Dawkins şi Stephen Jay Gould, sugerează că conştiinţa este un produs secundar al unor trăsături adaptative ale creierului nostru. Forţa noastră de gândire s-a dezvoltat ca să ne facă mai apţi de supravieţuire, dar, ca efect secundar, am devenit, de asemenea, capabili să ne imaginăm propria moarte şi am început să cântărim sensul vieţii. Aceasta

[13] Maşina Turing: un computer imaginar, pur ideal, conceput de către matematicianul englez Alan Turing şi care conţine modelul abstract al oricărei maşini de calcul reale (n.t.).

a condus la religie, la filosofie şi la foarte adânca scrutare a sufletului, care pot fi satisfăcătoare pentru noi, dar nu au nicio consecinţă asupra universului. Conştiinţa umană este realmente un dar nesperat al norocului.[11] Universul darwinist i-a dat naştere din pură întâmplare, ca o maimuţă care, bătând claviatura unei maşini de scris, se nimereşte să scrie *Regele Lear*. Acest accident ne conferă capacitatea unică de a ne ridica deasupra programării noastre genetice, de a contesta tirania genelor noastre egoiste şi de a gândi liber despre scopurile noastre şi despre sensul vieţii.[12] Aşadar, există un oarecare sens uman al filosofiei – ea ne permite să rezistăm programării noastre evolutive şi să găsim fericirea pământească pe căi mai înţelepte şi mai bune. Dar filosofia nu posedă niciun sens cosmic. Dimpotrivă, fiinţele umane sunt o minusculă capsulă de sens plutind în derivă într-un vast ocean negru lipsit de orice semnificaţie.

Această viziune asupra conştiinţei este plauzibilă, dar, pentru mine, e neconvingătoare. Dacă selecţia naturală proiectează majoritatea lucrurilor cu un scop adaptativ, este probabil că conştiinţa umană – cel mai complex fenomen din natură – a apărut ca un produs evolutiv secundar, precum sfârcurile bărbaţilor? Dawkins sugerează că conştiinţa umană a fost un salt radical către ceva nou şi unic în natură, care s-a produs în totalitate întâmplător: accidental, am nimerit peste conştiinţă. Pentru mine, este prea improbabil.

Un alt mod de abordare a chestiunii „cum“a apărut conştiinţa este că aceasta constituie o formă de materie, de forţă sau chiar o dimensiune, pe care fizica cuantică încă nu o înţelege pe deplin, dar care se arată a fi de importanţă centrală. Poate că, în cele din urmă, conştiinţa va fi integrată într-o „teorie despre orice“, la un loc cu spaţiul, timpul, gravitaţia, masa şi energia. Însă, deocamdată, fizica noastră nu este pe măsura acestei sarcini. Viziunea lui Heraclit, potrivit căreia conştiinţa este oarecum conţinută în toată materia, poate să nu fie chiar atât de trăsnită pe cât sună. De fapt, teoria generală a „panpsihismului “(ideea că conştiinţa sau potenţialul de conştiinţă există în toată materia) a atras susţinerea prudentă a unor gânditori credibili, precum filosoful din secolul al XIX-lea Alfred North Whitehead, filosofii contemporani David Chalmers, Galen Strawson şi Thomas Nagel, psihologul William James, fizicianul Roger Penrose, astronomul Bernard Carr şi astronautul Edgar Mitchell (deşi teoria atrage, de asemenea, şi voci mai puţin credibile, care încearcă să-şi promoveze propriul brand de „lege a atracţiei cuantico-tantrico-şamanice” – pe unii dintre aceştia urmând să-i cunoaştem în capitolul următor).[13]

În ceea ce priveşte întrebarea „de ce“ există conştiinţa, se poate concepe că Heraclit, Platon, Aristotel şi stoicii aveau dreptate şi că ea s-a ivit pentru că universul însufleţit a dorit nu doar să-i ajute pe oameni să supravieţuiască şi să se reproducă, ci şi să le dea capacitatea de a reflecta asupra cosmosului şi de a-i dezvălui adevărurile. Această

perspectivă se apropie de „principiul antropic”, susţinut de către Roger Penrose, care sugerează că trăim într-un „univers platonician”, guvernat de legi matematice eterne, şi că oamenii au fost înzestraţi cu minţi capabile să le înţeleagă. Conştiinţa umană, prin urmare, poate că nu este vreun accident bizar într-un univers neînsufleţit şi lipsit de sens. Mai degrabă, ar putea fi progenitura a ceea ce Penrose numeşte „bâjbâiala inteligentă” a universului (ceea ce sună ca o petrecere de Crăciun a celor din organizaţia Mensa[14], dar cred că am priceput ce vrea să spună). Poate că microcosmosul mintii omeneşti este conectat cu macrocosmosul universului, după cum credeau unii dintre filosofii greci.

Dar grecii au făcut o greşeală, aş sugera eu, definind conştiinţa numai prin manifestările ei cele mai înalte dintre câte se cunosc, drept capacitate de a reflecta prin intermediul limbajului asupra universului, asupra propriei noastre gândiri şi semnificaţii. Conform acestei definiţii, numai oamenii par să posede conştiinţă. Aceasta se poate folosi drept justificare a tratării tuturor fiinţelor neumane ca materie la discreţie – şi, de fapt, cu greu s-ar putea spune că filosofii greci au arătat cea mai mică preocupare faţă de bunăstarea animalelor, exceptându-l pe vegetarianul Plutarh, care a sugerat că animalele posedă conştiinţă.[14] După mine, alte specii (în special mamiferele) posedă în mod limpede stări înalte de conştiinţă, în sensul de emoţii, empatie, oarecare conştiinţă de sine şi un sentiment al jocului, şi acele specii sunt cele cu care simţim o strânsă înrudire. Una dintre capacităţile animalelor conştiente este aceea de a se juca şi de a celebra existenţa şi eu nu cred că acea capacitate este unică pentru oameni. Mi se pare că delfinii şi balenele se joacă şi celebrează existenţa, şi la fel fac câinii, pisicile, maimuţele, elefanţii, caii. Păsările sărbătoresc existenta în fiecare dimineaţă. Ele nu cântă numai ca să-şi atragă perechea sau ca să-şi marcheze teritoriul. Câteodată cântă, pur şi simplu. Copiii abia dacă au învăţat să meargă înainte să danseze. Se poate explica dansul în termeni darwinişti, ca pe o metodă de a-ţi atrage perechea, dar este o explicaţie destul de anostă şi de îngustă. Uneori, dansăm pur şi simplu, ca să celebrăm viaţa. Există veselie, umor, joacă şi sărbătorire a existenţei care capătă mişcare prin intermediul conştiinţei. Computerele nu pot să glumească, pentru că ele nu au conştiinţă, care este plină cu hohote de râs.[15]

Sau poate că nu. Poate se va dovedi că fizicaliştii au dreptate, iar conştiinţa se va dovedi a fi mai degrabă un divertisment lăturalnic decât principalul eveniment al galei. În cel mai rău caz, dezbaterile şi disputele înflăcărate privind conştiinţa care au izbucnit în ultimii 20 de ani stau dovadă că Hawking nu are dreptate: filosofia nu a murit. De fapt, filosofi precum Daniel Dennett, David Chalmers sau John Searle stau chiar în miezul ei, prinşi în dialoguri fascinante cu fizicieni, neurologi, astrofizicieni şi câteodată chiar cu un călugăr budist. Tânărul domeniu al

[14] Mensa – organizaţiea mondială a indivizilor cu un IQ (coeficient de inteligenţă) de peste 128 (n.t.).

studiilor privind conştiinţa este un model minunat al modului în care ştiinţele şi domeniile umaniste se pot confrunta şi asocia, vădind cum, contrar relatărilor, mai există o fărâmă de viaţă în filosofie.

Suntem singuri în univers?

Dacă evoluţia conduce la conştiinţă, atunci poate că aceasta a apărut şi pe alte planete şi în alte forme de viaţă. Astronomia modernă ne-a familiarizat cu dimensiunile reale ale universului. După cum o spune Carl Sagan: „Există o sută de miliarde de galaxii, fiecare dintre ele conţinând aproximativ o sută de miliarde de stele. Gândiţi-vă câte moduri de viaţă pot să existe în acest vast şi măreţ univers”.[16] Filosofii nu au avut prea des în vedere posibilitatea vieţii extraterestre sau implicaţiile sale pentru filosofie. Şi totuşi, dacă vă uitaţi la cultura populară şi la fanteziile noastre despre viaţa extraterestră, veţi vedea reprezentate două filosofii principale ale existenţei. Le numesc şcolile de gândire Predator şi ET.

Conform şcolii Predator, trebuie să presupunem că celelalte forme de viaţă din cosmos s-au născut în acord cu aceeaşi lege darwinistă a „supravieţuirii celor mai adaptaţi”, aşa cum se manifestă ea pe Pământ. Teoria lui Darwin despre evoluţie trebuie să fie adevărată nu numai pe această planetă, ci la scara întregului cosmos. Aceasta naşte inconfortabila posibilitate de a exista în spaţiu alte forme de viaţă care pot fi lipsite de conştiinţa şi de moralitatea umană, fiind, totodată, nişte ucigaşi mai avansaţi. Aceşti ucigaşi mai avansaţi pot să viziteze într-o zi Pământul şi să ne colonizeze, să ne folosească drept hrană sau ca animale de povară, aşa cum noi am folosit alte specii. Această viziune asupra vieţii este reprezentată în filme precum *Aliens, Predator, Species, Starship Troopers* şi *Matrix*. Cealaltă şcoală de gândire, totuşi, îşi imaginează extraterestrii ca pe nişte fiinţe moralmente avansate, care posedă o conştiinţă şi un discernământ moral de tip uman, dezvoltate într-un grad mai înalt. Această şcoală este reprezentată de filme precum *ET, întâlnire de gradul trei* şi *Contact*, acesta din urmă fiind o ecranizare după romanul lui Carl Sagan. După cum sugerează filmele de acest gen, conştiinţa nu este un accident nesperat, ci mai degrabă natura ţinteşte cumva către ea – prin urmare, se va ivi nu doar pe Pământ, ci şi pe alte planete. Aşa că Heraclit avea, poate, dreptate, iar *Logosul*, legea universală a conştiinţei, este literalmente universală, conectând nu numai fiinţele sensibile de pe Pământ, ci toate fiinţele din întregul cosmos sub o singură lege morală. Caz în care ar putea să existe într-o zi un parlament intergalactic de cosmopoliţi, fiecare reprezentând propria planetă, cu toţii căzând de acord asupra unei legi morale comune. O idee forţată, desigur, şi totuşi îmi place că astronomul Carl Sagan pare să fi

avut în vedere această posibilitate şi a acţionat ca un fel de ambasador al Pământului, expediind în spaţiu mesaje care să descrie modul nostru de viaţă altor forme de viaţă inteligente. El a fost un adevărat cosmopolit, un adevărat cetăţean al universului, aşteptând cu răbdare lângă radioemiţătorul său ca un extraterestru să ne explice de ce suntem aici.

Acum vom zbura înapoi pe Pământ din sfera acestor speculaţii cosmice, în compania lui Pitagora, un alt membru al şcolii ioniene, care a fost în egală măsură magician şi filosof, dar care, cu toate acestea, are să ne dea unele sfaturi utile despre cum să practicăm filosofia în vremurile noastre.

7. **Pitagora şi arta memorării şi incantaţiei**

James Stockdale era un tânăr pilot de vânătoare ce executa misiuni de bombardament în Vietnamul de Nord, când aparatul său A-4E Skyhawk a fost lovit de artileria antiaeriană. Stockdale s-a catapultat din avion şi s-a paraşutat în satul de la sol. Când a aterizat, sătenii furioşi l-au atacat şi i-au rupt piciorul atât de rău, încât a şchiopătat tot restul vieţii. A fost dus apoi la închisoarea Hoa Lo, unde şi-a petrecut următorii şapte ani. În calitate de ofiţer cu gradul cel mai înalt din lagăr, a condus organizarea tactică a celorlalţi prizonieri şi tentativele lor de evadare. A fost, de asemenea, primul pe lista de tortură şi a fost torturat de 15 ori, a stat la carceră patru ani şi a mers cu picioarele încătuşate doi ani. În acest mediu extrem şi derutant, învăţăturile filosofiei antice au fost trusa lui de supravieţuire. Se întâlnise cu grecii pe când studia filosofia la Stanford University, unde profesorul său de filosofie îi dăduse un exemplar din *Manualul* lui Epictet. Stockdale simţise o imediată afinitate cu viziunea despre lume a Greciei antice şi a păstrat *Manualul* la capul patului de-a lungul celor trei stagii de câte şapte luni pe portavioanele din largul coastelor Vietnamului. Pentru că citise şi memorase anumite pasaje-cheie din aceste cărţi, le avea „la îndemână” ca să suporte viaţa în lagărul de prizonieri de război. Îşi amintea multe dintre remarcile anticilor „de natură să modeleze atitudini” (după cum o spune el) şi acestea l-au ajutat să se acomodeze cu împrejurările ostile. Îşi amintea, mai presus de toate, prima sentinţă din *Manual*: „Unele lucruri sunt în puterile noastre, pe când altele nu sunt”. A acceptat că cea mai mare parte din viaţa lui nu era controlată de el, dar propriul caracter, demnitatea şi respectul de sine erau sub controlul său, pe care nimeni nu i-l putea răpi.

Prin memorare şi prin absorbirea maximelor filosofice, Stockdale era capabil să-şi păstreze senzaţia de autonomie şi demnitate. Nu a fost înfrânt de frică, ruşine sau vină, aşa cum interogatorii săi nord-vietnamezi sperau să se întâmple. Nu i-au putut spăla creieruL A refuzat mereu să se încline în faţa gardienilor, să fie prezentat vizitatorilor străini, veniţi să vadă cât de bine erau trataţi prizonierii de război ori să meargă la televiziunea de stat vietnameză, pentru a spune că a îmbrăţişat principiile marxism-leninismului. Şi-a proclamat independenţa spirituală.

Păstrarea maximelor la îndemână

Filosofia antică era concepută să fi e memorată, aşa că putea fi, „la îndemână" atunci când oamenii se confruntau cu situaţii tumultuoase, precum aceea în care s-a găsit Stockdale. Învăţăturile stoicilor, epicurienilor, cinicilor, pitagoricienilor sau platonicienilor erau adeseori condensate în maxime scurte, pline de miez, alcătuite ca să fie uşor de ţinut minte, astfel încât ele să ni se ivească în memorie atunci când ne aflăm în situaţii stresante. Multe dintre aceste maxime au ajuns până la noi: „Cunoaşte-te pe tine însuţi"; „Viaţa nu e decât ceea ce socoţi tu"; „Nimic prea mult"; „Nu contează ce ţi se întâmplă, ci cum te porţi tu"; „Fii comandantul sufletului tău"; „Nimeni nu-ţi poate face rău decât cu îngăduinţa ta"; „Greutăţile scot la iveală caracterul oamenilor" şi aşa mai departe. Învăţăceii notau aceste maxime în caietele lor, le memorau, le repetau pentru ei înşişi şi le purtau cu ei – acesta este rostul unui manual, astfel încât învăţăturile sunt *procheiron*, sau „la îndemână". Elevii şi le reaminteau cât de des posibil, pentru că „nu este uşor [unui om] să emită o judecată", conform lui Epictet, „afară de cazul în care trebuie să rostească şi să audă aceleaşi principii zi de zi şi, în acelaşi timp, să le aplice toată viaţa lui".[1] Maximele erau ca nişte scurtcircuite neurale, ca nişte iconiţe pe un desktop, care te conectează instantaneu cu un volum de informaţii. Ele ajutau la transformarea unui principiu filosofic conştient într-o deprindere automată de gândire. Elevii repetau maximele până când „prin meditaţie zilnică atingeau punctul în care aceste hrănitoare maxime se ivesc cu acordul lor“, după cum a spus-o Seneca.[2] Ei le asimilau în dialogul lor lăuntric şi le făceau o „parte din sine". Plutarh spune că trebuie „să medităm asupra leacurilor tămăduitoare înainte să fim loviţi de necazuri, astfel încât să fie mai puternice prin exerciţiu. Căci aşa cum câinii sălbatici. — sunt domoliţi numai de glas cunoscut, tot astfel nu este uşor să potoleşti pasiunile sălbatice ale sufletului, afară de cazul în care argumente familiare şi bine cunoscute sunt la îndemână să ţină în frâu exaltarea acestuia".[3]

Aceste scurte principii, maxime sau argumente persuasive puteau fi prinse într-o clipită, precum „armele dintr-un arsenal”, după cum a spus neostoicul din secolul al XVI-lea Justius Lipsius[4], sau ca o trusă de prim-ajutor păstrată „disponibilă în caz de urgenţă”, în expresia lui Marcus Aurelius. Cei care studiază filosofia îşi pun maxime pe pereţi, pe tablouri, lustre, piese de mobilier, oriunde le pot aduce aminte învăţăturile de-a lungul zilei. Astăzi, unii studenţi chiar îşi tatuează maxime pe corp, luând literal cuvintele lui Seneca, potrivit căruia învăţăturile trebuie să se amestece cu „carnea şi sângele” lor şi să devină parte din trupul lor până când *Logosul* se întrupează.[5] Rostul maximelor este acela că oamenii sunt nişte animale incredibil de uituce şi, prin urmare, aidoma amneziculuiui erou din *Memento*, avem constant nevoie de mici aduceri aminte pentru a ţine cursul raţional al vieţii noastre.

Pitagora, magicianul-filosof

Filosoful care a inventat această tehnică de condensare a filosofiei în maxime uşor memorabile a fost Pitagora, o neobişnuită şi magică figură a şcolii ioniene, care a trăit şi a predat în Grecia şi în Italia în secolul al VI-lea î.Hr. Învăţăturile lui au avut o influenţă majoră asupra lui Platon şi din acest motiv Bertrand Russell l-a numit cel mai influent filosof din istoria filosofici occidentale.[6] De fapt, Pitagora a fost, în egală măsură, magician şi filosof şi s-ar fi simţit mai acasă la Hogwarts[15] decât în oricare departament modern de filosofie. Filosofia antică s-a născut din şamanism şi uneori a păstrat unele aspecte de magic sau supranatural. Pitagora, de exemplu, se spune că ar fi descins din Apollo Pythius, zeul-şarpe – de unde şi numele său. Unele legende sugerează că era el însuşi o încarnare a lui Apollo, lucru de care i-a convins pe adepţii săi arătându-le coapsa lui făcută din aur. I-a învăţat pe adepţii lui să creadă în reîncarnare şi a pretins că-şi putea reaminti vieţile sale anterioare şi pe cele ale studenţilor săi. Conform acestei credinţe, adepţii lui refuzau să mănânce carne, afirmând că „toate fiinţele însufleţite se înrudesc, aparţinând unei singure familii”. Putea să prezică viitorul, să apară în două locuri deodată, să stea de vorbă cu animalele şi cu râurile, să audă muzica sferelor. Discipolii săi erau, la rândul lor, o grupare de magicieni: unul dintre ei, Aburis Călător-Prin-Ceruri, putea să zboare prin aer, pe săgeata lui fermecată.

Toate aceste poveşti pot fi luate cu multe rezerve (învăţaţii nu sunt siguri că Pitagora a existat cu adevărat), dar fie ca mit, fie ca figură istorică Pitagora a inspirat cu siguranţă o şcoală de adepţi, care au practicat filosofia lui ca mod de viaţă. Şcoala lui îşi avea sediul în sudul Italiei, iar procesul de admitere era foarte exigent. Candidaţii erau în mod automat respinşi şi apoi urmăriţi în taină timp de câţiva ani, spre a se vedea cum se poartă. Cei acceptaţi urmau să respecte un jurământ al tăcerii vreme de cinci ani şi să renunţe la toate bunurile lor. Puţinii socotiţi vrednici aveau să fie, în cele din urmă, iniţiaţi în secretele ezoterice ale cultului, care implicau un amestec neobişnuit de geometrie, muzică şi incantaţii magice. Aidoma cultelor de mai târziu, aleşilor nu le era îngăduit să dezvăluie învăţăturile lui cele mai înalte, iar dacă părăseai cultul sau trădai secretele lui, ceilalţi membri aveau să te ignore ca şi cum ai fi murit şi chiar urmau să-ţi sape mormântul.

Pitagoricienii trăiau într-un fel de fraternitate monastică, în care împărţeau toate bunurile, erau vegetarieni, purtau robe albe şi petreceau fiecare zi conform unui program filosofic special, numit şi regulament de viaţă. Scopul acestui regulament era să dezvolte partea divină din ei – *psyche* sau sufletul gânditor – şi să-i elibereze de pasiunile lor animalice,

[15] Hogwarts – numele unei şcoli de vrăjitori şi vrăjitoare din primul volum al seriei *Harry Potter*, de J. K. Rowling (n.t.).

ca să le asigure o bună reîncarnare în viaţa următoare. Toate aspectele vieţii lor erau concepute să servească acestui scop. Iniţiaţii se sculau în zori, îmbrăcau robele albe şi intonau cântece care să-i pregătească pentru ziua ce stătea să înceapă. Muzica juca un rol central în grija faţă de suflet a pitagoricienilor. Se presupunea că Pitagora ar fi descoperit gama cromatică, pe cea diatonică şi pe cea enarmonică, game care, credea el, reflectau ordinea matematică divină, inerentă universului. Muzica leagă sufletele noastre cu cosmosul divin, credeau pitagoricienii. Ea poate fie să ne agite, făcând pasiunile să fiarbă, fie să ne purifice de pasiuni şi agitaţie, făcând din sufletele noastre o calmă reflectare a cosmosului.

După cântările lor matinale, pitagoricienii făceau exerciţii de memorie, încercând să-şi reamintească exact ce făcuseră cu o zi înainte, aducându-şi astfel aminte maxime pitagoreice esenţiale. După care porneau într-o plimbare solitară, într-un loc paşnic şi liniştit, ca să-şi aducă sufletul într-o stare de serenitate lăuntrică. După aceea, se întâlneau cu colegii iniţiaţi pentru discuţii filosofice şi recitarea maximelor. Proaspăt iniţiaţii doar ascultau, în timp ce iniţiaţii mai avansaţi se puteau retrage pentru practica secretă a geometriei mistice. După care iniţiaţii făceau ceva sport, îndeosebi lupte şi alergări. Prânzul era o masă simplă compusă din pâine şi miere (alcoolul şi carnea erau strict interzise. La fel şi fasolea, dintr-un motiv oarecare). Apoi, încă o plimbare, de această dată în compania a doi sau trei iniţiaţi. Acest orar destul de plăcut se încheia cu rugăciuni de seară, cântece, sacrificii şi incantaţii, menite să pregătească sufletul pentru somn şi să asigure că acesta va avea parte de vise plăcute.

Exerciţiile de memorie şi incantaţiile deţineau un loc central în modul de viaţă pitagorician. Pitagora şi adepţii lui aveau o profundă înţelegere a naţionalităţii psihicului omenesc. Nu e de-ajuns să încerci să transformi personalitatea prin gândire filosofică abstractă, deşi aceasta îşi are locul său. Trebuie să te adresezi şi părţii iraţionale a sufletului, folosind maxime, cântece, simboluri şi imagini, astfel încât înţelesurile filosofice să fie absorbite realmente de creier şi să devină parte a sistemului tău nervos. Maximele pitagoreice erau nişte scurte zicători criptice, care condensau o gândire mai complexă. De exemplu, „nu mânca inima“se presupune că ar fi însemnat „nu te poticni în inutilă melancolie sau autocompătimire“; „Nu face bucăţi coroana” însemna probabil „nu ucide veselia”; „Să nu cânţi niciodată fără harpă” însemna „încearcă să trăieşti viaţa ca pe un întreg”. Iniţiaţii trebuiau să-şi repete aceste maxime în gând sau chiar să le cânte. Au devenit incantaţii – scurte fraze ce erau rostite sau cântate în mod repetat, ca să vrăjească prin magie sufletul. Cea mai celebră incantaţie magică din cultura apuseană – abracadabra – era un gen asemănător de incantaţie filosofică – se presupunea că vindecă sufletul de diferite boli. Se spune că Pitagora ar fi declarat: „Dumnezeule Tată, mântuieşte-i pe ei [oamenii] de suferinţele lor şi arată-le ce putere supranaturală stă sub comanda lor“.

Ceea ce se pare că a vrut să spună este că oamenii, unici în regnul animal, posedă vorbirea, *Logosul*, Cuvântul, care exercită un farmec magic asupra sufletului nostru. Pentru Pitagora, filosofia trebuia să fie memorată, repetată şi cântată, astfel încât cuvintele magice ale *Logosului* să se imprime în carnea, sângele şi sistemul nostru nervos.

Pitagora şi legea atracţiei

Tehnicile de memorare şi incantaţie ale lui Pitagora au cunoscut o renaştere pitorească în dezvoltarea personală modernă. Tehnicile sale de incantaţie au fost „redescoperite" de către Emile Coue, un psiholog francez de la începutul secolului XX, contemporan cu Sigmund Freud, care a realizat propriile descoperiri şi teorii privind hipnoza şi autosugestia. Coue a declarat că mintea poate face ca gândurile sale să devină realitate – se poate gândi pe sine întru sănătate, bogăţie şi fericire ori se poate gândi întru nefericire, boală şi sărăcie, prin simpla repetare în gând a unor fraze. Acest secret, spunea Coue, a fost descoperit de către Pitagora:

> …nu este limpede că, prin intermediul gândirii, noi suntem stăpânii absoluţi ai organismului nostru fizic şi că, după cum anticii au arătat cu secole în urmă, gândul – sau sugestia – poate să producă şi chiar produce boala sau o vindecă? Pitagora le preda discipolilor săi principiul autosugestiei… Anticii cunoşteau bine puterea – adeseori teribila putere – cuprinsă în repetarea unei fraze sau formule. Secretul incontestabilei influenţe pe care o exercitau prin intermediul vechilor oracole rezida, probabil, ba nu, cu siguranţă, în forţa sugestiei.[7]

Prin urmare, pentru a te face fericit, sănătos şi bogat, nu trebuie decât să-ţi repeţi la nesfârşit nişte afirmaţii pozitive. Coue a sugerat să ne repetăm în fiecare dimineaţă; „Zi după zi, în toate privinţele, îmi e din ce în ce mai bine". O idee asemănătoare se găseşte în mişcarea Noii Gândiri, care a înflorit în Statele Unite în anii 1910 şi 1920 şi care a promovat ideea că gândurile şi vorbele „fac" realitatea. Dacă vrei să ai succes, gândeşte şi repetă declaraţii autoafirmative de succes. Poţi să faci ori să fii orice doreşti să fii, insista mişcarea Noii Gândiri. Doar spune cuvintele magice şi aşa va fi. Şi, în concordanţă cu anii de boom economic care au precedat Marea Criză din 1929, ideea dominantă în mişcarea Noii Gândiri era cum să te îmbogăţeşti. Cea mai celebră publicaţie a sa a fost *Ştiinţa îmbogăţirii*, scoasă în 1910 de către Wallace D. Wattles. Cartea începe cu această dubioasă introducere: „Orice s-ar spune în favoarea sărăciei, rămâne faptul că nu este posibil să duci o

viaţă cu adevărat completă şi reuşită fără să fii bogat”. Metoda de a te îmbogăţi este, pur şi simplu, să gândeşti că eşti bogat, să te simţi bogat, să-ţi repeţi formule autoafirmative de bogăţie până când, în mod magic, banii încep să curgă. Pentru că „un gând produce lucrul care este imaginat prin acel gând”. Aşa că omul doar trebuie să repete afirmaţii precum „Am succes în orice aş face” sau „Totul merge mai bine cu fiecare zi” până când *realmente le crede* şi, abracadabra, aşa va fi. Mişcarea Noii Gândiri a folosit tehnicile filosofici antice în scopul profan al îmbogăţirii personale. Wattles declara, într-o parodie jalnică a lui Pitagora: „Trebuie să insişti asupra acestui lucru [credinţa că banii îţi ies în cale] până când ţi se fixează în minte şi devine gândul tău obişnuit. Citeşte aceste profesiuni de credinţă iar şi iar, fixează-ţi fiecare cuvânt în memorie şi meditează asupra lor până când ajungi să crezi în ele cu tărie “.

Mişcarea Noii Gândiri s-a bucurat de o enormă revenire în ultimii 20 de ani, îndeosebi prin succesul senzaţional al cărţii şi filmului *Secretul*, al producătoarei australiene de film Rhonda Byrne. Secretul pe care ni-l dezvăluie Byrne este ideea Noii Gândiri conform căreia atragem spre noi tot ceea ce gândim sau spunem. În această viziune despre existenţă, universul devine un gigantic supermarket şi tot ceea ce noi avem de făcut este să comandăm ce dorim să cumpărăm. Joe Vitali, un guru în marketing, care este personajul principal al filmului, rezumă bine ideea: „E ca şi cum ai avea universul în catalogul tău. Îl frunzăreşti şi spui: «Mi-ar plăcea să am această experienţă şi mi-ar plăcea să am acel produs şi mi-ar surâde să am o persoană ca aceea». Comanzi ce-ţi place din univers. E chiar atât de uşor“. Vedem acest consumerism cosmic la lucru în filmul lui Byrne. Într-o scenă, o fată se uită cu jind la un colier din vitrina unui magazin de bijuterii. Apoi închide ochii, se roagă şi - presto! — colierul apare prin magie la gâtul ei.

Unul dintre procedeele isteţe de marketing pe care le foloseşte Byrne este să creeze impresia că toate minţile cele mai strălucite din istorie au cunoscut acest „secret”. Ea reface întregul drum înapoi până la Pitagora, prin aceasta dând ideilor sale de doi bani aerul legitimităţii istorice. Nu sunt convins că Byrne a citit realmente vreo carte despre Pitagora, dar, dacă a citit, cred că a răstălmăcit periculos ideile lui. În primul rând, nicăieri Pitagora (sau oricare alt filosof antic vrednic de acest nume) nu a susţinut că filosofia te va face bogat şi puternic. De fapt, pitagoricienii erau o comunitate ascetică, ai cărei membri renunţaseră la toate posesiunile lor şi se străduiau să-şi învingă pasiunea pentru bogăţie şi faimă. Acelaşi lucru este adevărat şi în ceea ce-i priveşte pe filosofii de mai târziu, precum Platon sau stoicii, care sunt uneori invocaţi pe poziţie de guru ai dezvoltării personale. Niciunul dintre ei nu a pretins că filosofia te-ar face bogat şi puternic. Epictet le spunea discipolilor săi: „Pământ, avere, reputaţie – filosofia nu promite niciunul dintre aceste lucruri”.[8] Filosofii au sugerat că ţi-ar putea aduce bogăţia lăuntrică – nu bogăţii exterioare.

Pitagora şi adepţii lui cunoşteau limitele filosofici şi mai ştiau că una dintre cele mai importante lecţii pe care trebuiau să le predea era prima lecţie pe care am învăţat-o: recunoaşterea limitelor controlului nostru asupra universului. Citim că „gândul pe care s-a bazat cel mai mult puterea [lui Pitagora] de a îndura era convingerea că niciun necaz omenesc nu trebuie să fie ceva neaşteptat pentru oamenii cu minte – aşa că ei trebuie să cedeze tuturor vicisitudinilor ce depăşesc puterea omului de a le controla”.[9] Filosofia ne dăruieşte puterea – extraordinara putere – de a ne transforma natura proprie şi de a ne vindeca emoţiile. Dar, dincolo de noi, există o lume aspră, violentă, pe care nu o putem stăpâni. De fapt, Pitagora şi adepţii lui nu s-au înţeles cu comunitatea locală în care trăiau şi au sfârşit prin a fi masacraţi. Conform legii atracţiei formulate de către Byrne, aceasta ar însemna că Pitagora – presupus a fi unul dintre pionierii Secretului – şi-a îngăduit să nutrească gânduri negative. Potrivit lui Byrne, ni se întâmplă lucruri rele dacă avem gânduri rele. De fapt, multe dintre minţile cele mai strălucite şi sufletele cele mai înţelepte ale speciei noastre au avut parte de morţi violente – gândiţi-vă la Pitagora, Socrate, Seneca, Cicero, Hypathia, Iisus, Boethius, Gandhi, Martin Luther King. Filosofia îţi poate da tărie interioară şi autocontrol, dar nu te poate apăra de toate vicisitudinile lumii exterioare. Ideea că ne putem proteja de toate necazurile repetând cuvinte magice este doar visare cu ochii deschişi.

Automatizarea conştientului

Aşadar, este Pitagora un magician nebun, nedemn să fie inclus în facultatea noastră de vis? Nu cred. Există un sâmbure de bun-simţ şi pătrundere psihologică în tehnicile lui de memorare şi incantaţie. El a recunoscut ceva ce terapia cognitivă a dovedit între timp: minţile noastre ascultă şi absorb orice gândim şi spunem. Aceasta, de fapt, a fost una dintre marile descoperiri ale lui Aaron Beck, unul dintre cei doi inventatori ai TCC. Beck a descoperit că tulburările emoţionale, precum depresia, sunt, în mare măsură, cauzate de „vorbirea cu sine“: monologul continuu pe care-l rostim către noi înşine de-a lungul zilei, de obicei inconştient. Ne vorbim mereu sub vocal, interpretând lumea şi acţiunile noastre din sânul ei. Dacă te opreşti şi te asculţi, poţi să auzi acest continuu comentariu desfăşurându-se în cap. Te poţi surprinde murmurând un cântec şi, dacă îţi acordezi frecvenţa şi asculţi, cântecul este uneori un comentariu inconştient al modului în care te simţi. Această inconştientă conversaţie cu sine are un impact direct asupra emoţiilor noastre şi asupra experienţei trăite a realităţii. Terapia filosofică aduce în conştiinţă această conversaţie cu sine inconştientă, folosind tehnici precum jurnalul sau dialogul socratic. După care trebuie

să luăm noile noastre viziuni filosofice şi să le repetăm până ce sunt absorbite de mintea noastră şi devin parte din vorbirea noastră automată cu noi înşine.

Tehnici similare de memorare şi repetiţie există în toate marile tradiţii religioase. Religiile şi filosofiile orientale folosesc *mantra*, de exemplu, o scurtă frază repetată sau cântată ore în şir până când practicantul intră în stare de transă. Repetarea mantrei imprimă principiile unei religii sau filosofii în mintea practicantului şi, de asemenea, se presupune că dă naştere anumitor energii prin sunetele şi vibraţiile sale – ceea ce este o idee foarte pitagoriciană. În islam, numele sfinte ale lui Allah sunt repetate sau cântate ca să transforme sufletul. În iudaism şi creştinism, vedem o utilizare similară a unor fraze scurte, uşor de memorat; *Cartea Proverbelor*, de exemplu, este plină de zicale memorabile, precum „Un om blând îşi face bine sieşi, pe când un om crud se răneşte singur" sau „Un om lipsit de autocontrol seamănă cu o cetate cucerită şi lăsată fără ziduri". Iar şi iar, autorul (autorii) *Proverbelor* îi spun cititorului să fie atent, să asculte, să ţină minte până când învăţăturile îi rămân întipărite în minte şi sunt absorbite în trup, precum în aceste versuri din *Proverbe* 7,1:

> Fiule, păstrează-mi vorbele
> Şi preţuieşte poruncile ce-ţi dau;
> Păstrează învăţăturile mele ca pe lumina ochilor;
> Înnoadă-le pe degete
> Scrie-le pe tăbliţa inimii tale.

Când am practicat TCC ca să înving anxietatea socială, cursul de terapie mi-a cerut să citesc în fiecare seară diferite texte, cu glas tare. Erau pline de fraze solemne, incantatorii, precum „Acceptarea este o experienţă activă", „Ceea ce-ţi rezistă persistă", „Refuz să mă predau gândurilor mele negative", „În clipa de faţă este pace şi fericire" şi aşa mai departe. Fiecare dintre aceste maxime condensa una dintre ideile terapiei într-un scurtcircuit neural. Simţindu-mă insuportabil de penibil, trebuia să citesc aceste extrase în fiecare seară şi chiar le ascultam înregistrate în timp ce mergeam cu autobuzul sau cu metroul, astfel încât ele au fost absorbite de creierul meu şi au devenit parte din monologul meu interior. Mai duceam cu mine şi un caieţel, aşa cum obişnuiau să facă şi anticii, în care îmi notasem unele dintre „frazele de forţă" din cursul de terapie. Când mă simţeam realmente stresat, trebuia să mă retrag într-un loc ferit, să scot carneţelul şi să repet o „frază de forţă". Fireşte, mă simţeam ridicol, dar a mers. Nu era suficient să am o unică epifanie a modului în care deprinderile mele de gândire mă făceau să sufăr. Trebuia să întreprind o abordare sistematică, menită să creeze noi deprinderi de gândire – iar arta memorării şi a repetării maximelor era esenţială în cadrul procesului, oricât m-aş fi simţit de ridicol. O altă persoană care a constatat că această tehnică este foarte folositoare este directorul general al unui centru de sănătate mintală din Marea Britanie,

care suferă de tulburare bipolară. El a reuşit să învingă tulburarea şi nu şi-a mai luat o zi de concediu medical timp de 15 ani, graţie carneţelului pe care-l poartă asupra lui şi pe care l-a umplut cu idei şi citate care i se par cele mai utile în negarea vechilor sale deprinderi de gândire şi simţire. Ori de câte ori revin vechile obiceiuri, el deschide la pagina relevantă şi se întăreşte cu unul sau două citate. Ca şi mine, a descoperit că această tehnică i-a salvat viaţa.[10]

Spălare a creierului?

Dar poate că ar trebui să analizăm mai atent această tehnică înainte de a o folosi. În primul rând, poate filosofia să fie realmente simplificată şi redusă la nişte lozinci de înghiţit ca nişte hapuri? Rostul filosofiei nu este tocmai faptul că ne pregăteşte să trecem dincolo de asemenea clişee, să gândim mai profund? Şi, în al doilea rând, nu este ceva puţin sinistru în această repetare nesfârşită de lozinci până când devin automatisme de gândire? Psihanalistul Darian Lider, unul dintre principalii critici ai susţinerii de către guvernul britanic a TCC, a mers atât de departe încât să sugereze că TCC este echivalentă cu tehnicile de spălare a creierului din China maoistă. Nu a insistat şi preşedintele Mao ca toată lumea să poarte la piept cărticica plină cu citate din el, ca parte a programului de îndoctrinare în masă?[11]

Drept răspuns la prima obiecţie, da, fireşte, filosofia este elaborată ca să dezvolte puterile noastre de deliberare conştientă şi de investigare sceptică, astfel încât să putem gândi dincolo de clişeele culturii noastre. Dar dacă e ca filosofia să ne transforme realmente psihicul şi să fie o terapie eficientă pentru deprinderile noastre emoţionale, atunci ea trebuie, de asemenea, să se adreseze părţilor iraţionale şi automate ale psihicului. Ea trebuie să fie absorbită în deprinderile noastre automate de gândire, simţire şi comportare. Altminteri, cortexul tău prefrontal poate să fie foarte înţelept şi filosofic, pe când restul de 95% din personalitatea ta e la fel de incorigibil cum a fost întotdeauna. Dacă stai să te gândeşti, creierul ţi-a fost deja spălat, nu neapărat cu consimţământul tău. De când te-ai născut, ai fost îmbibat cu mesaje, din partea părinţilor, a prietenilor şi colegilor tăi, venite prin publicitate, media, toate impregnând sistemul tău nervos cu anumite valori, credinţe şi deprinderi de gândire şi simţire. Poate că ai avut noroc şi ai primit numai principii pe de-a-ntregul înţelepte şi luminate. Dar este improbabil. Motivul pentru care oamenii practică filosofia este tocmai bănuiala lor că unele dintre opiniile pe care le-au susţinut nu sunt chiar atât de înţelepte şi că nu conduc tocmai la împlinirea lor. Însă noua ta filosofie va rămâne mereu superficială dacă nu te scufunzi cu adevărat în ea, dacă nu te înfăşori în ea, folosind orice metodă posibilă să ţi-o

reaminteşti şi să ţi-o întipăreşti în psihicul tău. După cum îşi spunea sieşi împăratul Marcus Aurelius: „Mintea îţi va fi aidoma gândurilor tale obişnuite; căci sufletul se vopseşte în culoarea gândurilor tale. Cufundă-l, aşadar, în şiruri de gânduri [înţelepte]”.[12] Există, sper, o importantă deosebire etică între spălarea voluntară, conştientă a creierului – ceea ce sugerează Aurelius – şi spălarea inconştientă, involuntară a creierului. Tehnica de memorare a lui Pitagora este utilă atât timp cât te iei la trântă cu vechile şi solidele deprinderi de gândire şi simţire. Dar există pericolul ca noile tale deprinderi automate de gândire să ajungă, la rândul lor, osificate, dogmatice şi supra-rigide. Aşa că este necesar un act de echilibrare între crearea unor deprinderi automate de gândire şi menţinerea capacităţii de a pune sub semnul întrebării acele deprinderi şi de a avea în vedere adaptabilitatea şi utilitatea lor.

A doua obiecţie faţă de această tehnică, exprimată de către Darian Lider, este aceea că este o formă de cult. Poate fi o metodă prin care un individ sau un grup de indivizi să-şi exercite puterea asupra altora, cu scopul de a le spăla creierul şi de a-i transforma în nişte zombi. E ceea ce, conform relatărilor, guvernul chinez a încercat să le facă prizonierilor americani în războiul din Coreea, amorsându-i să denunţe Statele Unite la televizor. Mai recent, e ceea ce unele culte le fac nefericiţilor care le cad în gheare. Ei folosesc iar şi iar aceiaşi termeni, cărora le ataşează experienţe emoţionale foarte puternice, până când iniţiaţii lor absorb modul lor de gândire şi acesta devine parte a monologului lor interior. Atunci când controlezi monologul interior al cuiva, îi controlezi şinele. Îngrijorarea exprimată de Lider şi de alţi critici ai TCC este că terapia finanţată de guvern implică acest tip de spălare forţată a creierului. Îi forţează pe depresivi şi anxioşi să aibă „gânduri pozitive”, să vadă lumea prin nişte ochelari roz, transformându-i în nişte zombi fericiţi ai statului. Astfel sună argumentul.

Aceasta este o răstălmăcire populară a terapiei cognitive, care se confundă adesea cu psihologia pozitivă, o mai recentă şcoală de psihologie care derivă din ea. Psihologia pozitivă încearcă, într-adevăr, să-i înveţe pe oameni, inclusiv pe copii, anumite deprinderi de „gândire optimistă”. Dar nu e ceea ce învaţă TCC. Albert Ellis, în special, a încercat să-i facă pe oameni să accepte că lumea este un loc dur, nedrept şi adeseori imoral. El nu a pretins că ai putea să gândeşti lumea în orice formă doreşti. Aceasta înseamnă să visezi cu ochii deschişi. El a fost un critic explicit al teoriei „autosugestiei pozitive” a lui Emile Coue. Ellis a scris: „Îţi poţi spune pozitiv ţie însuţi «Pot să realizez orice doresc!» Dar, fireşte, nu poţi. Poţi să gândeşti plin de entuziasm «Totul va fi cât se poate de bine». Dar, vai, nu va fi… Accentuarea pozitivului este în sine un fals sistem de credinţe, de vreme ce nu există nicio dovadă ştiinţifică a unor afirmaţii precum «Zi de zi îmi merge tot mai bine». De fapt, acest

gen de pollyanaism[16] poate fi la fel de dăunător ca şi teatralismul negativ despre care clienţii îşi spun că atrage după sine condiţia nevrotică”.[13]

James Stockdale, pe care l-am cunoscut la începutul acestui capitol, a avut asupra situaţiei sale o viziune oricum în afară de una roz. A fost odată întrebat care prizonieri au suportat cel mai greu captivitatea. Răspunsul lui a fost: „Ah, e uşor de spus, optimiştii. Ei erau cei care spuneau «De Crăciun suntem acasă». Şi Crăciunul venea şi trecea. Apoi tot ei spuneau «De Paşte suntem acasă». Venea Paştele şi trecea. Pe urmă, Ziua Recunoştinţei, după care venea iar Crăciunul. Şi au murit de inimă rea“. Stockdale spune: „Aceasta este o lecţie foarte importantă. Nu trebuie să confunzi niciodată credinţa că vei birui până la sfârşit – pe care nu-ţi poţi permite să ţi-o pierzi – cu disciplina confruntării cu cele mai brutale fapte din realitatea curentă, oricare ar fi acestea”.[14]

Vietcongul a încercat să-i spele creierul lui Stockdale, dar a eşuat – pentru că nu aveau nicio pârghie de a-l înfrânge. El făcuse alegerea lăuntrică de a-şi păstra principiile chiar cu preţul vieţii. Torturile îi puteau frânge oasele şi-l puteau chiar ucide, dar nu l-au putut forţa să accepte o credinţă pe care el a decis să o respingă. După cum spune Epictet: „Nu există hoţul voinţei tale libere”. Aşadar, a fost memorarea de către Stockdale a filosofiei antice un exemplu de spălare a creierului? Doar în cel mai bun sens cu putinţă. Istoria lui este un exemplu de felul în care putem să ne alegem principiile călăuzitoare şi apoi să le sădim în suflet pentru a ne face capabili să înfruntăm presiunile externe. De fapt, şcoala SERE a Navy SEALs din San Diego, unde soldaţii americani învaţă să reziste torturii şi tehnicilor de spălare a creierului, îi poartă numele.

[16] Termen derivat din Pollyana, numele unei eroine populare din poveştile americane, o fetiţă caracterizată printr-un optimism incurabil, care ăn orice situaţie vedea numai partea bună a lucrurilor (n.t.).

8. **Scepticii şi arta cultivării îndoielii**

> Mă aflu într-o sală de conferinţe din Las Vegas, deasupra unui vast ocean de lumini sclipitoare, zăngănit de clopoţei şi roţi învârtite, unde jucătorii se sleiesc la jocurile mecanice, precum participanţii la o orgie care a început să devină monotonă. Aici, în mijlocul Deşertului Nevada, scepticii s-au adunat să ţină conferinţa lor anuală având ca temă arta vieţii raţionale. Las Vegas este un loc bizar unde să celebrezi raţionalitatea umană, dar scepticii par netulburaţi de tentaţiile din oraşul păcatului. „Suntem mult prea raţionali ca să fim tentaţi de jocurile de noroc", spune James „The Amazing" Randi, organizatorul evenimentului, care îi poartă numele: The Amazing Meeting sau TAM.[17] Aceasta este cea de-a noua Amazing Meeting – „TAM 9 din spaţiul extraterestru" – şi este cea mai mare dintre toate de până acum. Sunt aici 1600 de sceptici, din toată lumea, strânşi laolaltă de credinţa lor în ştiinţă şi în gândirea critică, precum şi de antipatia lor faţă de religia organizată.

Au existat întotdeauna oameni care au suspectat că religia este o colecţie de tâmpenii străvechi, dar, spre deosebire de credincioşi, aceşti oameni nu au avut întotdeauna nişte locuri unde să se adune şi să-şi împărtăşească opiniile. Acum, Internetul a creat un spaţiu. În prezent, mişcarea globală a scepticilor are mai multe milioane de adepţi. Există două reviste sceptice, o armată de posturi de radio sceptice, precum The Skeptics Guide to the Universe, Skeptoid, Skepticality şi the Pod Delusion, şi mai multe chat rooms sceptice, liste de e-mail şi bloguri, unde scepticii îşi critică feroce propriile opinii şi credinţele altora. Există, de asemenea, grupuri de sceptici offline prin Europa, Australia şi în majoritatea statelor americane, unde necredincioşii pot să se adune, să mănânce, să bea, să vadă filme şi să-şi spună poveşti despre tembelismul celorlalţi oameni. Mişcarea sceptică are propriul grup de lobby la Washington, propriile grupuri studenţeşti în multe campusuri, chiar propriile tabere de vară pentru copii. „Puştii vin în Camp Inquiry pentru prieteni, distracţie şi gândire independentă", spune Conrad Hudson, care contribuie la organizarea taberelor de vară sceptice în mai toate statele americane. Cum încurajează taberele gândirea liberă? „Le spunem copiilor că în tabără hălăduieşte un dragon invizibil, pe nume Percy, şi oferim un premiu oricui poate dovedi că Percy există. Copiii mai micuţi vor realmente să-l găsească. Cei mai mărişori încep să-şi dea seama că nu există…"

[17] *Amazing* înseamnă „uimitor", „uluitor", „nemaipomenit" (n.t.).

Ca orice altă mişcare, scepticismul are şi starurile sale rock. Există chiar şi un joc sceptic de Top Trumps[18], cu caricaturi ale personalităţilor de frunte ale mişcării, însoţite de o evaluare a superputerilor lor sceptice. Una dintre cele mai proeminente figuri emblematice ale mişcării este Richard Dawkins (cartea lui de Top Trumps spune că superputerea lui este „să dea cu copita în fuduliile logice ale duşmanilor raţiunii"), care păşeşte ţanţoş, cu ochelari de soare pe nas, prin cazinoul Southpoint, flancat de un bodyguard, înainte de a fi asaltat de fani ca un Elvis ateu. Discursul său de deschidere este întâmpinat cu ovaţii în picioare înainte să fi spus vreun cuvânt. După aceea, coada scepticilor dornici să primească un autograf se întinde cât e coridorul de lung. „Am cerut să mi se citească la nuntă un fragment din ultima lui carte", şopteşte o delegată îmbujorată. „Eu mi-aş dori o jumătate de ceas singură cu el într-o cadă fierbinte", murmură o alta.

Echipa lui Randi

Inima fierbinte a familiei sceptice este James „The Amazing" Randi, un tip mititel, slăbuţ, cu o barbă albă şi lungă, omniprezent, oricând abordabil pentru o conversaţie şi o îmbrăţişare. „Sunt mort după îmbrăţişări", mărturiseşte el auditoriului. Delegaţii poartă tricouri cu figura lui şi slogane precum „Team Randi" sau „I'm with Randi". Ei poartă chiar bărbi albe false în semn de omagiu. Şi, ca să fim drepţi, Randi este realmente uimitor. A fost un copil-minune în anii de şcoală, atât de inteligent, încât a fost scutit de frecventarea cursurilor şi i s-a eliberat un card special pe care să-l arate la poliţie, care-l acuza de chiul. Îmi spunea: „Am fost destul de singuratic în copilărie, pentru că nu aveam un grup de egali cu care să mă amestec". În loc să meargă la şcoală, şi-a petrecut cea mai mare parte din timp în muzee şi biblioteci. A început, de asemenea, să meargă la teatru şi a fost fascinat în mod deosebit de către un magician pe nume Harry Blackstone, care făcea o femeie să leviteze în timpul reprezentaţiilor sale. După spectacol, tânărul Randi a mers în culise să-l cunoască pe Blackstone, căruia i-a fost simpatic, şi acesta i-a explicat mecanismul câtorva dintre trucurile sale. Randi s-a întors acasă hotărât să devină magician şi a ajuns unul foarte bun. A debutat ca artist al evadărilor, prin cluburile din America de Nord. Şi-a făcut un nume în Quebec, când a fost arestat de poliţia locală după ce a demonstrat cât de uşor era să te eliberezi din cătuşele lor. L-au băgat în arest, de unde a evadat iar. A evadat dintr-o cămaşă de forţă

[18] *Top Trumps* – joc de cărţi; fiecare carte conţine o serie de date numerice şi scopul jocului este să se compare datele numerice de pe cărţile oponenţilor, pentru ca unul dintre ei să ia cartea celuilalt. Există numeroase seturi de cărşi de joc, fiecare având o anumită arie tematică: maşini, filme, sporturi etc. – în cazul de faţă figure marcante ale mişcării sceptice (n.t.).

deasupra Cascadei Niagara. A ieşit dintr-un sicriu din fier de pe fundul unui râu. L-a decapitat pe Alice Cooper, pe scenă, câteva seri la rând. Şi, pe deasupra, la fel ca şi Marele Houdini mai devreme, a început să-i demaşte pe acei şarlatani care se foloseau de iluzie ca să pretindă că posedau realmente puteri magice sau religioase.

Cel mai celebru exemplu a fost momentul în care l-a ajutat pe Johnny Carson să-l demaşte pe Uri Geller. La începutul anilor 1970, Geller sosise recent în Statele Unite şi făcea senzaţie cu puterile sale de a citi gândurile şi de a îndoi linguriţe. Era programat să apară în emisiunea lui Johnny Carson *The Tonight Show* şi Carson l-a sunat pe Randi, care apărea frecvent în emisiunea lui, ca să-l întrebe cum se pot asigura că Geller nu şi-a aranjat reprezentaţia. Randi le-a dat producătorilor emisiunii instrucţiuni amănunţite şi, când a apărut Geller, puterile acestuia l-au părăsit în mod misterios (puteţi să vedeţi pe YouTube). Spune Randi: „M-am simţit destul de mândru după aceea şi am crezut că Geller era terminat. Dar mă înşelam foarte tare – era din nou la televizor peste câteva seri. Acum îmi dau seama că mijloacelor media nu le pasă să spună adevărul, atât timp cât atrag atenţia oamenilor”. Când a împlinit 60 de ani, Randi a hotărât că era „timpul să pună în cui cămaşa de forţă” şi să se dedice pe de-a-ntregul născândei mişcări sceptice. A înfiinţat James Randi Educaţional Foundation, care lucrează neobosit să demaşte escrocii, şarlatanii şi falsificatorii din comunităţile religioase, New Age şi paranormale. În ultimii ani, fundaţia lui Randi a oferit un premiu de un milion de dolari oricui poate dovedi că posedă puteri paranormale. Nimeni nu a câştigat premiul deocamdată.

În rândurile mişcării sceptice, se găsesc numeroşi asemenea investigatori de fenomene paranormale sau „demascatori“. La conferinţă, am cunoscut un membru al Grupului de Investigaţii Independente, o agenţie de investigare a fenomenelor paranormale din Hollywood (o ceată de tip Scooby Doo), care mi-a spus: „Toţi suntem *geeks* – maniaci IT. Ne pasionează să cercetăm chestii de genul fantomele şi fizica şi o parte din noi speră că pretenţiile unora se vor dovedi adevărate. Luna trecută ne-am trezit în birou cu un tip care pretindea că poate să creeze un vortex energetic, chiar acolo pe loc. Ne-am zis: «Uau, cooll» Dar s-a dovedit că nu putea”. Mulţi sceptici sunt scamatori şi iluzionisti, care s-au dedicat demascării tuturor trucurilor de care se folosesc şarlatanii Religia, cred ei, este doar un alt tip de spectacol de iluzionism. „Uitaţi-vă la Biserica Romano-Catolică”, îmi spune Randi „E cât se poate de stupidă şi de teatrală.” Cât de des, mă întreb, de-a lungul istoriei omenirii, „făcători de minuni” lipsiţi de scrupule s-au folosit de trucuri irezistibile ca să câştige bogăţie, sex şi putere asupra credulilor? Cât de des se mai întâmplă încă şi astăzi?

Scepticii antici

Ca mişcare filosofică, scepticismul a existat vreme de câteva secole şi, ca majoritatea altor şcoli filosofice greceşti, îşi are originile în gândirea lui Socrate. Scepticii au subliniat că Socrate a fost primul sceptic, deoarece a fost cinstit în a recunoaşte cât de puţine lucruri erau cunoscute cu certitudine de către el sau oricine altcineva. Scepticii au decis că această acceptare a limitelor cunoaşterii noastre este esenţa filosofiei. S-au numit *skeptikoi*, adică investigatori sau cercetători. Primul sceptic, se spune, a fost Pyrrhon din Elis, contemporan cu Epicur şi primii stoici la sfârşitul secolului al IV-lea şi începutul secolului al III-lea î.Hr. Se spune că Pyrrhon a călătorit în India cu oastea lui Alexandru cel Mare. Acolo, a venit în contact cu nişte „filosofi despuiaţi" – probabil yogini indieni – şi a fost inspirat de filosofia şi modul lor de viaţă. Când s-a întors în Grecia, a prezentat „doctrina incomprehensibilităţii şi necesitatea de a ne suspenda judecata". Pyrrhon şi adepţii lui au declarat că nu putem şti niciodată cu siguranţă dacă ceva este adevărat sau nu. Putem şti, de exemplu, că mierea este pentru noi dulce, dar nu putem şti vreodată dacă este realmente dulce, în esenţa ei, sau dacă acesta este numai modul în care ne apare nouă. Poate avea un cu totul alt gust pentru, să spunem, un om bolnav sau pentru altă specie. Putem chiar să visăm că mâncăm miere. Alte şcoli filosofice, precum stoicii, pretind cu grăbire că sunt capabile să treacă dincolo de aparenţe şi de păreri, pentru „a cunoaşte" cu adevărat realitatea. Sfârşesc prin a pretinde că pot cunoaşte chiar şi realitatea divină, ca şi cum raţiunea omenească poate să ştie vreodată ce se petrece în mintea lui Dumnezeu – sau, din capul locului, măcar faptul că există un Dumnezeu.

Tocmai acest gen de dogmatism, au subliniat scepticii antici, este cauza principală a suferinţei emoţionale. Ne grăbim să tragem concluzii pripite, suntem supraîncrezători în părerile noastre şi asta ne face ori exagerat de depresivi, ori excesiv de euforici. Suntem siguri că Dumnezeu este de partea noastră şi că nimic nu va ieşi vreodată rău; ori suntem siguri că universul ne este duşman şi că nimic nu va ieşi vreodată bine. Chiar dacă am fi epicurieni şi nu am crede în intervenţia divină, încă am susţine dogmatic că plăcerea este singurul bine şi după aceea vom fi deprimaţi atunci când suferim. Pentru toate aceste boli dogmatice, scepticismul antic le oferea adepţilor săi o formă de terapie. Îi antrena să renunţe la certitudinile lor şi să accepte ideea că ştiu atât de puţin. Oferea mecanisme argumentative specifice cu care să combată orice opinie cu o opinie alternativă, ca să demonstreze că, văzând că poţi crede orice, ai putea, tot atât de bine, să nu crezi nimic. Un sceptic faimos, Cameade, a prezentat în public această tehnică la Roma, pledând în favoarea dreptăţii într-o zi şi întorcându-se, a doua zi, ca să argumenteze împotriva dreptăţii. Romanii au fost destul de şocaţi şi l-au alungat pe Cameade din oraş.

Exact aşa cum budistul zen, după ce a meditat asupra unui *koan*, atinge un moment în care abandonează raţiunea şi logica şi dobândeşte *satori*, tot astfel scepticul, după ce a contrazis un argument cu altul, va ajunge brusc într-un moment în care încetează să mai gândească atât de mult şi dobândeşte liniştea.[19] Această linişte netulburată este, de fapt, scopul sau ţelul existenţei sceptice, conform lui Sextus Empiricus, un medic şi filosof sceptic care a trăit în secolul al II-lea d.Hr. Alte şcoli filosofice, surprinse de această campanie de gherilă împotriva teoriilor lor, au ripostat. Atât Aristotel, cât şi stoicii au arătat că, dacă îţi suspenzi cu adevărat orice opinie legată de bine şi de rău, atunci devii total inert. La urma urmei, orice acţiune presupune credinţa implicită că ceva merită să fie făcut. Te dai jos din pat deoarece crezi că merită să te dai jos din pat. Tot astfel, filosofezi deoarece crezi că merită să filosofezi. Altminteri, de ce ai face-o? De ce ai face indiferent ce? Un sceptic care într-adevăr şi-a suspendat toate opiniile legate de bine şi de rău ar fi norocos dacă ar supravieţui timp de o săptămână. Dacă un autobuz s-ar îndrepta spre el, de exemplu, de ce s-ar deranja să se dea la o parte? De fapt, o relatare spune că Pyrrhon trebuia mereu să fie tras la o parte de către discipoli din calea căruţelor. O altă istorie relatează că el şi un discipol se plimbau într-o zi, iar discipolul a căzut într-un şanţ. Pyrrhon şi-a continuat mersul, senin şi netulburat, în vreme ce alţi adepţi l-au scos din şanţ pe nefericitul discipol – după cât se pare, incidentul nu a făcut decât să sporească admiraţia discipolului faţă de completa indiferenţă a lui Pyrrhon faţă de evenimentele exterioare.

Scepticii au pus la punct mai multe apărări faţă de critica potrivit căreia filosofia lor făcea imposibilă orice acţiune. Cea mai convingătoare apărare este aceea că scepticul acţionează în acord cu ceea ce el consideră a fi probabil. Această apărare a fost elaborată de către scepticii academici, numiţi astfel deoarece, timp de aproximativ un secol, sceptici precum Carneade au fost la conducerea Academiei lui Platon din Atena. Scepticii academici erau, în mod tipic, ceva mai convenţionali şi mai puţin radicali decât scepticii pyrrhonieni. Carneade şi alţi sceptici academici au susţinut că, în vreme ce nu vom putea niciodată „să cunoaştem” realitatea, putem cel puţin să construim ipoteze provizorii asupra ei. Tot ceea ce putem spera este o presupunere inteligentă şi de scurtă durată că o opinie este corectă, deşi nedovedită astfel. Putem să acţionăm în acord cu ipotezele noastre provizorii despre realitate, în timp ce ne îndoim mereu de acele ipoteze, prin aceasta opunând rezistenţă dogmatismului prostesc al stoicilor, pitagori-cienilor, epicurienilor şi altor şcoli.

Această formă mai puţin extremistă de scepticism s-a bucurat de o mare influentă în filosofia modernă de la Descartes încoace, întrucât

[19] *Koan* (lb. japoneză) – fabulă, frază, întrebare sau dialog folosite în practica meditaţiei budiste zen pentru atingerea stării de „mare îndoiala”, ca etapă intermediara către *satori*, percepţia golului şi identificarea cu Buddha, extazul suprem în budismul zen, echivalentul *nirvanei* din budismul hindus şi cel tibetan (n.t.).

filosofia s-a folosit de scepticism ca să critice dogmele catolice şi să se elibereze de influenţa Bisericii. Sub influenţa unor empirişti precum John Locke, scepticismul s-a asociat treptat cu empirismul şi cu metoda experimentală, care sugerează că putem cunoaşte realitatea numai prin ipoteze bazate pe observaţii ce pot fi dovedite drept false în viitor. Toată cunoaşterea noastră este, aşadar, provizorie. După cum a arătat David Hume, marele sceptic din secolul al XVIII-lea, numai pentru că soarele a răsărit în fiecare zi de-a lungul întregii noastre vieţi, aceasta nu înseamnă că putem fi absolut siguri că va răsări şi mâine. Această atitudine sceptică ne-ar fi de ajutor în a ne apăra de „entuziasm", prin care Iluminismul numea toate formele de fanatism, îndeosebi pe cel religios. De ce şi-au petrecut europenii cea mai mare parte din secolul al XVIII-lea omorându-se între ei din pricina diferenţelor religioase, când, dacă ar fi fost cinstiţi, ar fi recunoscut că niciunul dintre ei nu putea să fie absolut sigur dacă Dumnezeu era catolic sau protestant sau măcar dacă Dumnezeu există? E mult mai înţelept să ne abţinem de la aserţiunile dogmatice, prea sigure de ele însele şi prea intolerante. Dar scepticismul civilizat al lui Hume a avut nişte progenituri stranii în secolul al XIX-lea. Filosofi precum Soren Kierkegaard şi Friedrich Nietzsche au decis că Hume avea dreptate: nu putem fi cu adevărat siguri de nimic. Sub toate teoriile şi valorile umane se cască un abis de nimicnicie, şi această nimicnicie înseamnă că lucrurile care contează nu sunt raţiunea sau logica, ci puterea şi credinţa. Trebuie să ne afirmăm drept creaţii ale voinţei pure într-un univers absurd. Trebuie să avem curajul de a fi propriii noştri legiuitori. Cel puţin aceasta este filosofia radicală ce stă la baza unei şcoli contemporane de dezvoltare personală, numită Landmark Forum.

Inventarea lui Werner Erhard şi Landmark Forum

Landmark a fost invenţia unui vânzător american de maşini uzate, pe nume John Paul Rosenberg. Într-o zi, Rosenberg şi-a lăsat nevasta şi cei patru copii şi s-a mutat la St. Louis cu altă femeie. S-a făcut comis-voiajor pentru programul „Mari Cărţi" iniţiat de *Encyclopedia Britannica* şi, în timpul liber, i-a studiat intens pe unii dintre maeştrii de frunte în domeniul dezvoltării personale: Dale Carnegie, Napoleon Hill, filosofie existenţialistă, zen, chiar şi o spoială de L. Ron Hubbard. Le-a sintetizat pe toate în propria tehnică intensivă de antrenament, despre care pretindea că i-ar putea elibera complet pe oameni de complicaţii, dându-le posibilitatea de a se „reinventa". A numit-o Erhard Seminars Training sau „est". La fel ca şi stoicii sau TCC, Rosenberg sugera că nu evenimentele provoacă suferinţe, ci opiniile sau „poveştile" noastre despre evenimente. Ne spunem poveşti false despre realitate, după care

confundăm aceste poveşti cu realitatea însăşi. Stoicii credeau că, dincolo de toate poveştile noastre false, există un Dumnezeu adevărat şi un mod de viaţă „drept”. Rosenberg este mult mai sceptic. La fel ca şi scepticii antici, el insistă că toate naraţiunile etice sunt „poveşti”. Niciuna nu este adevărată. Rosenberg i-a spus lui Adam Curtis, de la BBC:

> Ideea de bază din „est” este să cobori strat după strat după strat [al sinelui], până îl atingi pe ultimul, pe care îl descojeşti şi ajungi să recunoşti că, în realitate, el este realmente gol şi fără sens. Acum, acesta este punctul terminus al existenţialismului, dar „est” merge mai departe. Nu e numai gol şi fără sens – dar şi ideea că e gol şi fără sens e goală şi fără sens. Şi-n asta zace o enormă libertate. Toate construcţiile, toate regulile pe care le-ai îngrămădit peste tine au dispărut. Nimic nu oferă un loc extraordinar de tare unde să te situezi, deoarece din acest nimic poţi să creezi o viaţă. Poţi să fii ceea ce vrei tu să fii.[1]

Din nimicnicia scepticismului extrem, Rosenberg spera să dea oamenilor puterea de a-şi recrea şinele, forţa să devină supraoameni nietzscheeni – voinţe pure într-o lume fără sens. El s-a reinventat în acest fel, luând noul nume, foarte arian, de Werner Hans Erhard. „est” a avut un succes enorm şi l-a făcut pe Erhard faimos şi bogat în anii 1970 şi la începutul anilor 1980.[2] În 1991, Erhard şi-a vândut afacerea familiei şi altor angajaţi şi a rebotezat-o Landmark Educaţion Forum. A continuat să o ducă foarte bine după aceea, cu peste un milion de oameni înscrişi la cursul său introductiv. Are centre în toată lumea, printre care o clădire de patru etaje în nordul Londrei, unde am urmat cursul introductiv de trei zile în câteva dimineţi reci de octombrie, în 2011.

Filosofie socratică şoc

„E ca la poker“, spune David. „Nu te interesează cartea următoare decât dacă ai pus ceva bani pe masă. “Preţul nu-i alungă pe oameni: pe hol trebuie să fie cam 200 de inşi, care dârdâie sub giganticele aparate de aer condiţionat, aşteptând să fie transformaţi. Şi aceşti 200 de oameni trec prin ceea ce, în esenţă, este o sesiune de trei zile de antrenament intensiv pentru viaţă. Sesiunile sunt strict orchestrate de către Lider, care urmează un scenariu minuţios. La început, membrii audienţei strigă diferite lucruri sau fac comentarii din sală, dar ni se spune că singurul mod de a participa este să urci până la unul dintre cele trei microfoane din încăpere, unde putem intra într-un „dialog socratic” cu Liderul. Liderul ne cere să trecem de la concepte intelectuale la situaţii concrete din viaţa noastră. Suntem îndemnaţi „să ne împărtăşim” experienţele. Se

pune mare accent pe faptul de a fi „autentic” – deşi nu se explică de ce autenticitatea ar trebui să fie o valoare morală deosebit de importantă într-un univers fără sens. Cu toate acestea, ni se spune că nu putem beneficia de Landmark decât dacă ne strigăm în public dramele lăuntrice, secretele şi minciunile. Şi oamenii stau la rând ca să-şi împărtăşească istoriile.

Abia aşteaptă să-şi dezvăluie secretele şi traumele pe care le-au dus cu ei timp de decenii: tăticu’ nu m-a iubit niciodată, unchiul meu m-a abuzat sexual, iubita mea nu mă ia în serios. Este o orgie colectivă de mărturisiri. Este ceva în sine profund satisfăcător: dă frâu liber nevoii noastre liberale de a vorbi despre noi înşine[3], dar şi dorinţei noastre arzătoare de a ieşi din izolarea noastră liberală şi de a ne exprima sentimentele în cadrul unui grup numeros, aşa cum oamenii obişnuiau s-o facă în biserici. Şi este, totodată, un mare teatru, ca un Jerry Springer Show de trei zile.[20]

Pe urmă, după ce ţi-ai împărtăşit povestea, Liderul o face praf. Să spunem că dialogurile socratice conflictuale nu sunt ceva nou. Epictet îşi făcea zob discipolii, Diogene se pişa pe trecători, Albert Ellis îi ridiculiza pe oameni în public în seminariile sale libere de vineri seara. Dar în sesiunile „est“ şi în unele sesiuni Landmark, ridiculizarea în public poate să fie de-a dreptul brutală. Liderul îţi atacă „reprezentaţia”, îşi bate joc de autocompătimirea ta, îţi minimalizează drama, ca să-ţi arate nimicnicia poveştii pe care ai purtat-o pe umeri în toţi aceşti ani. La cursul meu, participanţilor li s-a spus: „Eşti o minciună din cap până-n picioare”, „Eşti şleampăt şi n-ai pic de integritate”. Naraţiunea participantului este deconstruită în public de către atotputernicul Lider – Tăticu’ cel Mare sau Mămica cea Mare, tronând pe scenă în scaunul regizoral. Participanţii, stând în faţa lor ca nişte copii obraznici, se simt, firește, stresaţi, umiliţi şi vulnerabili, dar cumva şi satisfăcuţi („Sunt un mincinos, un escroc de rahat, o merit!”). Apoi, când povestea lor a fost făcută praf în public, Liderul le oferă perspectiva unui nou răsărit strălucitor. Dacă acceptă că povestea lor este o minciună şi posibilitatea adevăratei libertăţi prin Landmark, pot să păşească într-un „miraculos nou imperiu al posibilităţii”. „Ai înţeles?”, întreabă Liderul. „Am înţeles”, mormăie participantul, ca un şcolar plin de căinţă. „OK, mulţumim pentru mărturisire.” După care toţi cei 200 de oameni din sală îl aplaudă pe participant şi, după ce a trecut prin intensa umilinţă de a fi ridiculizat în public, acesta simte intensa uşurare de a fi acceptat şi ovaţionat de către întregul grup, precum şi o intensă admiraţie, ba chiar iubire fată de Liderul care l-a ridiculizat „Timp de două zile mă veţi urî”, ne spune David. „Dar în cea de-a treia zi, veţi dori să mă luaţi de bărbat.”

[20] *The Jerry Springer Show* – emisiune TV tabloid din Statele Unite, având următorul scenariu: moderatorul anunţă o temă de viaţă şi ia un interviu primului invitat, care s-a confruntat cu o situaţie relevantă. Urmează un al doilea invitat, care îl contrazice pe primul, în forme din ce în ce mai violente, până la păruială. Ciclul se repetă cu mai multe perechi de invitaţi, după care spectacolul se încheie cu o undă de întrebări adresate din public tuturor invitaţiilor (n.t.).

„Tehnologia” Landmark (după cum o numeşte el) are un efect uluitor asupra unor participanţi. Terapia tradiţională se fereşte să le spună oamenilor ce să facă – dar nu şi Landmark. Cineva din grupul meu „ne-a împărtăşit” că-şi ascunsese homosexualitatea faţă de părinţi. Liderul i-a spus să o sune pe mama lui chiar la următoarea pauză. Şi a sunat-o. Tuturor ni s-a cerut, într-o dimineaţă, să sunăm la telefon un membru de familie şi să ne confesăm, şi toată lumea s-a îmbulzit afară şi s-a confesat (un participant s-a întors, uşor deprimat, şi ne-a spus că maică-sa i-a răspuns: „Ah, scumpule, nu e numai din cauza tal”). Şi, lucru important, ni s-a spus cu precizie cum să fim „autentici” în aceste comunicări. Trebuia să spunem că suntem la Landmark. Şi trebuia să invităm persoana la ceremonia de „absolvire” a cursului Landmark şi să-i înrolăm în experienţa noastră Landmark. „Mamei tale nu i-ar prinde bine şi ei toată chestia asta?”, ne-a întrebat David. „Dar soţiei? Copiilor?” Cu toţii am fost amorsaţi să răspândim mema Landmark printre prietenii şi membrii de familie, ca nişte propagatori de mesaje spam. Oamenii expediau texte tuturor contactelor din telefoanele lor, ca şi cum ar fi fost nişte sisteme de e-mail infestate cu un virus. Aceasta face parte din geniul Landmark, ca strategie de marketing (Landmark a fost, în fond, comis-voiajor şi încă mai are companii-surori în marketing şi design de brand). Dacă vrei ca produsul sau ideea ta să se răspândească, transformă-ţi consumatorii în agenţi de vânzări. În această privinţă, stoicismul a dat greş, iar creştinismul a avut succes.

Landmark înţelege modul în care oamenii tânjesc după libertate, dar şi după aprobare, după supunere faţă de autoritate, după un limbaj comun pe care să-l poată împărtăşi cu sute de alţi oameni. Noi suntem nişte narcisişti liberali, dar, în adânc, suntem, de asemenea, şi conformişti. Landmark „prinde” toate astea şi lucrează cu ele. Aţi fi uimiţi cât de rapid participanţii absorb şi imită papagaliceşte terminologia Landmark, descriindu-şi vieţile interioare în termeni de „reprezentaţie”, „dramă”, „poveşti” şi aşa mai departe. Liderul spune în mod repetat: „A priceput toată lumea? Dacă aţi înţeles, ridicaţi mâna”. Şi toată lumea e cu mâna sus.

Povestea lui Joe

Unii oameni găsesc că experienţa Landmark este într-adevăr utilă şi transformatoare. Dar este o formă de antrenament radicală şi totală. Aşa se declară prin actul de renunţare la drepturi juridice pe care trebuie să-l semneze toată lumea la începutul cursului, care ne spune că, deşi Landmark este pe deplin sigur, există un risc extrem de mic de „comportament uşor psihotic” (îmi place ideea de psihoză „uşoară”) şi că „în proporţie de sub 1/1000 la 1% dintre participanţi s-au raportat cazuri

de sinucidere inexplicabilă". Ni se „recomandă insistent" să nu urmăm cursul dacă suferim de tulburare bipolară, depresie, insomnii sau dacă nu suntem siguri de sănătatea noastră mintală şi suntem avertizaţi că oficialii Landmark nu au pregătire de terapeuţi. În pofida acestor avertismente clare, tot am fost îngrijorat de unii oameni din grup, precum un bărbat din India care ne-a spus urlând că fusese abuzat sexual în copilărie. Abia vorbea englezeşte. Pricepuse el ce i se spusese? Înţelegea de ce tot grupul râdea, că nu râdeau de el, ci de ceva spus de către Lider? Nu era timp să mă lămuresc – spectacolul trebuia să meargă mai departe.[4]

Pentru câţiva oameni vulnerabili, experienţa deconstrucţiei publice a „ego-reprezentaţiei" lor poate fi traumatizantă. Oricum, pentru Joe a fost. Când a terminat studiile universitare la începutul mileniului, era deprimat, stima sa de sine era la un nivel foarte scăzut şi era blocat într-o slujbă administrativă pe care o ura. A auzit despre Landmark şi s-a înscris. Liderul sesiunii londoneze la care a participat Joe se numea Alain Roth. În timpul zilelor de weekend, diferiţi participanţi s-au ridicat şi şi-au împărtăşit grupului traumele lor personale. „Oamenii fuseseră violaţi, abuzaţi, cineva îşi omorâse tatăl", spune Joe. În loc să simpatizeze cu aceste mărturisiri, Liderul ridiculiza autocompătimirea individului şi îi cerea să-şi asume responsabilitatea celor întâmplate. De exemplu, o fată a povestit cum fusese violată. Liderul a susţinut că ea „crease premisele" acelei întâmplări. Când oamenii au încercat să o consoleze, Liderul a susţinut că şi ei „creau premisele" autocompătimirii ei.

Joe a fost primul care s-a ridicat şi a sfidat autoritatea Liderului.

> Ţin minte, eram absolut îngrozit. Îmi tremurau mâinile. Stăteam în faţa tuturor acelor oameni, sfidând autoritatea Liderului, dar am simţit că trebuia s-o fac. Am spus: „Şi dacă un lucru pe care îl doreşti este ca oricine de pe lumea asta să admită că nu orice este posibil?" Iar Liderul mi-a rânjit batjocoritor: „Problema ta este că-ţi place să faci pe deşteptul". M-am simţit strivit. Brusc, m-am întrebat dacă era adevărat, dacă eram realmente un ins fără valoare, blocat de intelectul meu. M-am aşezat. Nu că făcusem o descoperire… dar nu am avut curajul să plec.

În următoarele trei zile, Joe a devenit din ce în ce mai stresat, dar a simţit totuşi că trebuie să continue ca să culeagă roadele cursului. După curs, Joe era incapabil să vadă vreun sens în lume. Suferea de o reacţie extremă la stres şi sistemul său nervos era inundat cu adrenalină, ca şi cum s-ar fi aflat într-un pericol de moarte – în fond, eul său *era* în pericol mortal. „Încrederea în mine era subminată, dar nimic nu fusese pus în loc", sugerează el. Stresul extrem i-a încâlcit procesele cognitive şi l-a făcut să sufere de paranoia în stadiu avansat şi de iluzii psihotice: credea că toată lumea vorbeşte codificat despre el, chiar şi la ştirile TV, şi că un soi de cataclism global urma să aibă loc. A sfârşit prin a fi închis într-un

azil psihiatric timp de şase săptămâni şi a încercat să-şi dea seama unde se afla şi ce se întâmpla cu el. „O vreme, am crezut că eram cu toţii pacienţi internaţi cu boala vacii nebune, numai că unii dintre noi eram sănătoşi şi jocul consta în a-ţi da seama cine are boala şi cine nu.“

Joe a revenit progresiv la realitate, cu ajutorul medicaţiei antipsihotice şi prin tehnica sceptică de a verifica probele, pentru a vedea care poveşti erau probabil adevărate şi care nu. Experienţa l-a lăsat într-o văgăună de adâncă îndoială epistemologică, din care a ieşit formulând şi verificând ipoteze. De exemplu, era convins că toată lumea e cu ochii pe el, gândindu-se la el sau vorbind despre el. Aşa că a încercat să verifice această teorie. S-a forţat să se uite dacă oamenii erau cu ochii pe el. Şi nu erau. A găsit treptat o cale de a căpăta ceva mai multă certitudine, sau probabilitate, în interacţiunile sale cu lumea. S-a pus din nou pe picioare şi recent s-a înscris la un doctorat în ştiinţe cognitive şi filosofie. Aş sugera că Joe a trecut de la o formă foarte radicală de scepticism (nimic nu e adevărat) la una ceva mai sănătoasă (unele ipoteze sunt mai probabile decât altele, pe bază de dovezi), şi aceasta a fost cheia recăpătării sănătăţii sale. Cu toţii putem beneficia de acest gen de scepticism moderat faţă de credinţele noastre emoţionale despre lume, astfel încât, atunci când ne surprindem gândind că „acea persoană mă urăşte”, să ne putem pune întrebarea: „Chiar aşa stau lucrurile? Eşti sigur? Unde e dovada?” Conform TCC, ceea ce în mod tipic provoacă tulburările emoţionale este încrederea noastră excesivă în interpretările dogmatice pe care le dăm lumii. O persoană depresivă este sigură că lucrurile vor merge prost. O persoană ce suferă de anxietate socială este *sigură* că ceilalţi o antipatizează. Putem învăţa să ne punem sub semnul întrebării propria dogmă rigidă şi să ne deschidem către noi modalităţi de a ne interpreta experienţa.[5]

Serviabilul şef al Departamentului de publicitate de la Landmark, Deb Beroset Miller, şi-a cerut scuze pentru experienţa lui Joe, dar a spus că nu e reprezentativă şi că majoritatea participanţilor găsesc cursul profund mulţumitor (deşi declaraţia legală de renunţare la drepturi a programului spune că şi alţi indivizi, fără antecedente de boli mintale, au declarat episoade psihotice după curs). Deb îmi spune că Liderul cursului la care a participat Joe, Alain Roth, care a făcut şi subiectul unui documentar francez critic[6], nu mai lucrează în cadrul organizaţiei şi că Landmark „şi-a schimbat în totalitate” metodele în ultimii cinci ani. Nu putem pune episodul psihotic al lui Joe pe seama Landmark – el se simţea deja deprimat înainte de sesiune şi, probabil, nu ar fi trebuit să participe. Dar poate că Landmark ar trebui să pună la dispoziţia oamenilor avertismente mai clare că acest curs nu este potrivit pentru oricine: website-ul său, de exemplu, trâmbiţează beneficiile miraculoase ale cursului, dar nu spune nimic despre riscurile sale.

Poate sta scepticismul la baza unei comunităţi?

În lumea antică, scepticismul era folosit drept fundament al unor mici şcoli şi comunităţi, dar ce-i de spus despre scepticii moderni – bramburita armată de necredincioşi pe care i-am întâlnit la Amazing Meeting din Las Vegas? Ar putea o adunătură atât de incredulă şi de diversă să alcătuiască vreodată o comunitate? Judecând după cele câteva zile petrecute asistând la lucrările TAM din Las Vegas şi după dimensiunile mişcării sceptice globale, răspunsul ar trebui să fie unul afirmativ. Scepticii moderni au dovedit că nu trebuie să crezi în Dumnezeu pentru a crea o comunitate de credinţă. „Am crescut într-o familie de mormoni", spune Sarah, la prima ei participare la TAM. „Am părăsit acea familie. Poate că am găsit aici o nouă familie." Bine, am întrebat-o, dar cât de profunde sunt legăturile şi obligaţiile în această comunitate? Ţi-ai lăsa copiii în seama acestor străini? S-a gândit puţin. „Cred că da. Am cunoscut *câţiva oameni realmente drăguţi.*"

Parte din explicaţia succesului scepticismului ca mişcare populară este, poate, faptul că, la fel ca şi Biserica Catolică, scepticii ştiu să organizeze un spectacol de calitate. Mişcarea sceptică este plină de magicieni, iluzionişti, comedianţi, investigatori ai fenomenelor paranormale. Este o scenă pe care-i amuzant să te afli. Şi se râde mult de prostia altor oameni. Dar motivul principal pentru care scepticismul modern este o mişcare înfloritoare de masă este acela că, spre deosebire de scepticismul antic, posedă valori şi credinţe pozitive: acest scepticism crede în ştiinţă. Michael Shemer, fondatorul revistei *Skeptic*, îmi spune: „Scepticismul nu e, în realitate, decât ştiinţă – este un mod ştiinţific de gândire, începând cu îndoiala şi continuând cu căutarea dovezilor, de care ne folosim pentru a încerca să facem lumea mai bună". Şi fiecărui aspect pozitiv îi corespunde unul negativ: în minţile scepticilor, forţele nobile ale ştiinţei sunt angajate într-un „război de sumă nulă" cu forţele iraţionale şi distructive ale religiei.

Aidoma creştinismului, mişcarea sceptică modernă datorează o bună parte din vitalitatea ei sentimentului că are nişte duşmani de moarte şi că trebuie să fie bine organizată pentru a-şi apăra valorile. Steven Novella, gazda emisiunii de radio *Skeptic's Guide to the Universe*, le-a spus participanţilor la TAM că fusese demonizat de către fundamentaliştii creştini din cauza activităţii sale de susţinere a vaccinării. Le-a spus ascultătorilor: „Trebuie să înţelegeţi modul de gândire al acestor oameni. Ei nu simt raţionali. Ei ne văd ca pe o cabală a răului, ce duce la capăt un plan secret de subjugare a lumii". Şi totuşi, după ce am petrecut câteva zile printre sceptici în Deşertul Nevada, m-am întrebat dacă nu cumva şi scepticismul modern păstrează unele trăsături ale mentalităţii Noi contra Lor. Un vorbitor, psihologul Carol Tavris, le-a spus celor din auditoriu: „Noi suntem atât de puţini şi ei sunt atât de mulţi. Aşa că trebuie să tolerăm diferentele din sânul mişcării şi

să ne concentrăm asupra adevăraţilor inamici ai gândirii ştiinţifice". Uneori, scepticii se pot descrie pe ei înşişi drept sfinţi eroici în luptă cu demonii iraţionalismului din cultura lor: un tricou de vânzare la pupitrul principal îl înfăţişează pe Randi luptându-se cu o femeie cu aspect demonic, având înscris sloganul „Prima repriză: dă-o de gol!“ Randi spune la conferinţă: „Pot să vă garantez că, după aceste câteva zile în deşert, vă veţi întoarce acasă şi mai bine pregătiţi să daţi de pământ cu absurditatea cu care vă confruntaţi zi de zi“, ca şi cum TAM ar fi un fel de antrenament şamanic în pustie. Aici este „o oază de gândire limpede", după cum o spune Richard Dawkins. Afară, la numai câţiva metri distanţă, este o lume plină de tâmpenii, aberaţii, betivăneală şi rahat, ce trebuie să fie denunţată ca fiind de rahat, iar şi iar, aşa cum Luther împroşca Biserica Catolică cu obscenităţi. Rahatul trebuie să fie vânat şi extirpat de pe faţa pământului, aşa cum Sfântul Patrick a alungat şerpii din Irlanda. Nu e de ajuns să suspenzi pe tăcute credinţa, în timp ce tolerezi iraţionalităţile altora, aşa cum o făceau scepticii antici. Dacă scepticismul modern e să fie o adevărată mişcare socială, atunci are nevoie de o misiune, are nevoie de campanii şi bătălii. Mai presus de orice, are nevoie de duşmani. Acesta este un paradox al scepticismului modern – luptă pentru toleranţă şi totuşi se vede pe sine angajat într-un război de sumă nulă cu religiile. „Există astăzi în Congres mai mulţi teocraţi decât oricând", tună Sean Faircloth, director executiv al organizaţiei Secular Coalition for America. „Acestea sunt vremuri de pericol maxim şi noi trebuie să dăm de veste!"

Sceptici faţă de ştiinţă?

Acest sentiment de război „bine-contra-rău” dintre „ştiinţă” şi „religie” poate să conducă la unele afirmaţii foarte necritice, de genul „Cred în ştiinţă” sau „Ştiinţa este bună”, ambele fiind auzite de mine la TAM, şi la o veneraţie aproape cultică faţă de savanţi precum Richard Dawkins. Nişte sceptici mai interesanţi nu se mărginesc să ridiculizeze fundamentalismul religios sau şarlatania New Age (uşor de făcut), ci supun, de asemenea, examinării critice şi credinţa culturii noastre în ştiinţă.[7] De exemplu, am înlocuit în mod discutabil vechea noastră credinţă iraţională în puterea prezicătorilor cu o la fel de iraţională încredere în puterea economiştilor şi a specialiştilor în ştiinţe sociale de a explica lumea şi de a prezice viitorul. După cum scepticul Nicholas Nassim Thaleb a arătat în *Lebăda neagră. Impactul foarte puţin probabilului*, această excesivă încredere în ştiinţele sociale poate să facă tot atâta rău ca şi fanatismul religios. Prăbuşirea creditelor nu a fost cauzată de mişcarea Religious Right, a fost cauzată de credinţa băncilor în controlul riscului economic, precum şi de credinţa investitorilor în

Alan Greenspan şi de cea a lui Alan Greenspan în perfecta raţionalitate a pieţei. Un alt exemplu de încredere excesivă în ştiinţă este influenţa câteodată toxică a psihanalizei. Cultura noastră acordă o uriaşă încredere psihanalizei, mulţi psihologi nutrind o veneraţie religioasă faţă de fondatorul său, Sigmund Freud. Însă dogma freudiană conform căreia toate nevrozele sunt cauzate de traume sexuale din copilărie (reale sau imaginare) nu a fost numai greşită – a dus chiar la dezastre, nu în ultimul rând în numeroase cazuri în care psihanaliştii au reuşit să le implanteze pacienţilor false amintiri de abuz sexual, după cum a demonstrat foarte competent sceptica Elizabeth Loftus.[8] Un gen mai interesant de scepticism recunoaşte că nu numai religiile dau naştere iraţionalismului şi fanatismului. Este inerentă umanităţii tendinţa de a avea o încredere excesivă în figurile cu autoritate şi în sisteme de credinţe şi de a ataca pe oricine critică aceste credinţe.

Scepticii rezonabili ar fi de acord, cred eu, că „metoda ştiinţifică" nu este inerent „bună" – este o metodă care poate fi folosită spre bine sau rău, în funcţie de valorile noastre. Cei mai buni savanţi din lume pot să vă inventeze bomba atomică – încă rămâne ca voi să decideţi dacă să o folosiţi sau nu. Din acest motiv, din ce în ce mai multe guverne şi institute de cercetare apelează la comitete de bioetică – prin aceasta spunând că „ştiinţa este bună" nu e de ajuns. Mi se pare, de asemenea, că unii sceptici moderni sunt exagerat de dogmatici în absoluta lor certitudine că nu există niciun Dumnezeu şi că universul nu are niciun scop. Fizica cuantică ne cere să credem lucruri bizare – că timpul se poate scurge îndărăt, că observaţia poate să modifice natura, că există universuri multiple, în care se actualizează orice posibilitate –, astfel încât mie mi se pare cel puţin posibil ca universul să fie conectat printr-un soi de inteligenţă conştientă, după cum stoicii îl gândeau pe Dumnezeu. Dar în alte domenii, scepticismul modem nu pare suficient de dogmatic şi de contondent. De ce mişcarea este atât de tăcută în ceea ce priveşte problema schimbării climatice? De ce nu atacă toate exemplele de ştiinţă rea şi de voită ignoranţă când vine vorba despre această chestiune critică? De ce consumă scepticii atâta energie atacându-i pe Deepak Chopra şi pe James Van Praagh[21] şi atât de puţină în atacuri îndreptate împotriva unor companii precum Exxon sau Chevron şi a cercurilor lor de lobby din Washington? Răspunsul, cred eu, este că există un conflict între libertarianismul natural al mişcării şi nevoia de-a avea o legislaţie globală care să controleze şi să limiteze emisiile de carburanţi.

Într-o perspectivă istorică pe termen lung, este evident că ascensiunea scepticismului a fost de mare ajutor culturii noastre. Nu trebuie decât să vă uitaţi la ţările unde vracii încă sacrifică copii în rituri

[21] Deepak Chopra – medic american de origine indiană, care a iniţiat practica medicinii tradiţionale hinduse ayurvedice în Statele Unite. James Van Praagh – pretins medium american, propagator al spiritualismului, care face demonstraţii televizate de „comunicare cu spiritele celor morţi" (n.t.).

de fertilitate ca să apreciaţi triumful ştiinţei raţionaliste din Occident. Adepţii New Age n-au decât să deplângă apusul epocii de magie şi animism, dar eu, unul, sunt foarte recunoscător pentru că nu ne mai prosternăm în faţa druizilor înarmaţi cu cuţite. Şi sunt sigur că, dacă aş fi trăit în Statele Unite, înconjurat de evanghelişti mincinoşi, senatori fundamentalişti şi pungaşi traficanţi ai fricii, aş fi un sceptic cu legitimaţie. Dar nu e cazul. Trăiesc în Marea Britanie, unde societatea noastră este deja profund laică, iar mersul la biserică este într-un continuu declin. Din perspectiva Marii Britanii, Dawkins şi tagma lui par nişte ciudaţi redeşteptători ai istoriei, purtând nişte bătălii de mult câştigate. Nu mi se pare că poartă bătăliile esenţiale ale vremurilor noastre: schimbarea climatică, de exemplu, sau criza morală a capitalismului. Şi în cruciada lor împotriva credincioşilor, scepticii par să ignore voit orice beneficiu pe care l-am avut din partea tradiţiilor religioase – inclusiv multe dintre tehnicile terapeutice utilizate astăzi de ştiinţa occidentală, precum terapia cognitivă şi meditaţia. Religiile sunt un mare depozit de cunoştinţe despre emoţii şi tehnicile de transformare a lor. Putem să apreciem acest lucru, criticând, totodată, religiile în formele lor mai extreme şi distructive.

A venit timpul pentru sesiunea noastră finală, în care cercetăm mai departe chestiunea modului în care filosofii trebuie să se implice în societate, încercând să o transforme. În următoarea lecţie, îi vom cunoaşte pe cinici, care au o soluţie destul de radicală pentru relele din societate.

Sesiunea Politica de seară

9. **Diogene şi arta anarhiei**

În faţa coloanelor solemne ale Catedralei St. Paul, au răsărit, precum ciupercile, un pâlc multicolor de corturi. Oamenii de afaceri grăbindu-se către London Stock Exchange ignoră afişele ce acoperă coloanele din Paternoster Square: „Începutul este aproape”, „Spuneţi nu cămătăriei”, „Ucide poliţistul din capul tău”, „Suntem iluzie”. Un bărbat în armură medievală şi cu o mască Guy Fawkes[22] zăngăne din fiare pe lângă corturi. Un altul poartă un mare craniu din plastic şi un banner pe care scrie „Dansaţi pe mormântul capitalismului”. Mai mulţi oameni deghizaţi în zombi (este Halloween) execută târşâitul spasmodic al morţilor ce nu şi-au găsit odihna. Există un cort cu mâncare, un „centru de menţinere a ordinii”, un cinematograf improvizat şi un cort „city university”, cu un program complet de seminarii zilnice despre orice, de la meditaţie la economia bună-stării. Aceasta, desigur, este tabăra Occupy London sau #occupylsx, după cum este cunoscută pe twitter, una dintre numeroasele ocupaţii anarhiste care au apărut la sfârşitul anului 2011 ca o erupţie pe faţa capitalismului global. Comentatorii de frunte ai canalelor media au tratat-o cu dispreţ, apoi cu uimire, pe urmă într-o reală confuzie: „Cine sunt ei? Ce vor? Care sunt revendicările lor?”

Poate că Ocupanţii nu cereau nimic precis. Ei manifestau. Trăiau şi puneau în aplicare o viziune alternativă asupra societăţii pe străzile din New York, Londra, Bristol, Berlin, Oakland şi prin alte părţi. Taberele erau o versiune anarhistă de Ideal Home Show [emisiunea Casa Ideală]. Ei demonstrau un mod comunitar de viaţă, care încearcă să abolească autoritarismul şi să sporească participarea. „Veniţi să vedeţi cum arată adevărata democraţie”, scria pe unul dintre bannerele londoneze. La câteva ore, Ocupanţii ţineau o adunare generală pe treptele de la St. Paul: cineva lua microfonul ca să exprime un punct de vedere, apoi adunarea se spărgea în grupuri mici ca să discute ideea, după care oamenii veneau cu replicile lor. Ocupanţii îşi exprimau sentimentele printr-un limbaj gestual comun – palmele cu degetele desfăcute („jazz hands“) exprimă aprobarea, braţele în formă de „T“ înseamnă o remarcă de natură tehnică, mâinile încrucişate înseamnă blocarea votului. Ocupanţii demonstrau un sistem economic bazat pe împărţire şi daruri în loc de proprietate şi capital. Ei prezentau un stil de viaţă întemeiat pe imaginaţie, satiră şi joc, în locul unei vieţi petrecute la un birou cu ochii

[22] Guy Fawkes – Membru al Complotului Prafului de Puşcă, ce şi-a propus să arunce în aer palatul Westminster, sediul parlamentului britanic, în 1605. Masca a devenit simbolul mişcării Anonymous, care militează pentru accesul liber la informaţii pe Internet (n.t.).

pe ceas. Şi au încercat să arate cât de puţine lucruri sunt necesare pentru a fi fericit: o bucată de pavaj, un cort, un sac de dormit şi câţiva prieteni. Cum sună toate *astea* ca măsuri de austeritate?

Povestea lui Kalle

Mişcarea Occupy a început pe 17 septembrie 2011, când un grup de anarhişti din Vancouver, numit Adbusters, au făcut apel să se ocupe cu corturi Wall Street, rivalizând cu ocuparea Pieţei Tahrir din Cairo, ce avusese loc ceva mai devreme în acelaşi an. Adbusters este o revistă anticonsumeristă şi o mişcare de protest dedicată „bruiajului cultural". Fondatorul şi liderul său spiritual este Kalle Lasn, care, la 70 de ani, nu dă niciun semn de oboseală în eforturile sale de răsturnare a capitalismului. Kalle îmi spune: „Ne aflăm la începutul revoluţiei culturale. Sistemul nostru actual este ecologic nesustenabil şi psihologic coroziv. El regulează planeta şi ne regulează mintea. Corporaţiile au preluat conducerea sistemelor media, care ne bombardează cu mesaje consumeriste. Cel puţin 75% din populaţie este în transă consumeristă. Sunt pe de-a-ntregul spălaţi pe creier. Într-o zi, dintr-odată, oamenii se vor trezi după ce indicele Dow Jones va fi scăzut cu 7000 de puncte şi vor spune: «Ce dracu' se întâmplă?» Îşi vor privi viaţa şi vor vedea cum totul se prăbuşeşte în jur. Şi vor trebui să adune cioburile şi să înveţe din nou cum să trăiască".

Surprinzător poate, Kalle şi-a început cariera în publicitate. Era copilul unor imigranţi estonieni care fugiseră din Uniunea Sovietică. A crescut într-un lagăr pentru deportaţi din Germania, apoi s-au mutat în Australia, pe urmă în Japonia, unde el a lucrat în perioada de boom economic din anii 1960 în industria publicitară. Spune: „Era o perioadă foarte prosperă, din perspectiva afacerilor. Mi-am făcut o idee despre ceea ce înseamnă industria publicitară. Am descoperit că era o afacere neutră din punct de vedere etic, în care oamenilor nu le păsa nici cât negru sub unghie dacă vindeau ţigări, alcool sau Pepsi-Cola. Pentru ei totul era numai un imens joc interesant, iar repercusiunile sociale erau cumva irelevante". S-a mutat pe urmă din nou în Canada, unde s-a implicat în mişcarea environmentalistă ce se înfiripa. În 1990, Kalle lucra cu un grup ecologist ce milita împotriva despăduririi. Grupul dorea să cumpere timp de emisie TV ca să ruleze un mesaj de campanie. „Ni s-a spus că nu se poate. Industria forestieră de 6 miliarde de dolari putea, noi nu. Tot ceea ce am făcut de atunci încoace s-a născut din acea indignare, stârnită de înţelegerea faptului că o parte ajunge la TV, pe când cealaltă parte nu are acces. Vrem să avem un cuvânt de spus. Democraţia nu funcţionează realmente decât dacă fiecare îşi poate spune cuvântul. "

La începutul anilor 1990, Kalle şi prietenii lui au lansat Adbusters la Vancouver. Revista, care a atins rapid un tiraj mondial de 120000 de exemplare, promovează contribuţiile jurnalistice ale unora precum Matt Taibbi şi Bill McKibben, alături de pseudoreclame spirituale, concepute de către Kalle şi alţi refugiaţi din industria publicitară. Un poster îl prezenta pe Joe Camel, mascota din anii 1990 a ţigărilor Camel, într-un pat de spital, la chimioterapie. Altul arăta o sticlă flască de vodcă, cu textul: „Impotenţă absolută". Altul înfăţişa un fotomodel masculin contemplându-şi boxerii Calvin Klein, cu sloganul: „Obsesie. Pentru bărbaţi". Spune Kalle: „Suntem expuşi zilnic atât de multor mesaje, fiecare încercând să ne determine să consumăm – sute, poate mii. Ceea ce încercăm noi să facem este să strecurăm printre ele câteva mesaje care spun pe dos". Ideea campaniei de pseudoreclame le-a venit, spune Kalle, de la mişcarea situaţionistă din anii 1960 şi 1970, care a încercat, de asemenea, să discrediteze prestigiul capitalismului industrial, utilizând arta stradală, postere şi graffiti contraculturale. Spune Kalle: „Unul dintre lucrurile mari despre care au discutat situaţionistii a fost *detournement* – este un cuvânt frantuzesc care înseamnă să iei o situaţie existentă şi, dintr-o mişcare abilă, ca de judo, să creezi o buclă de feedback care o distruge. Aşadar, eşti un ins care bruiază cultura [oficială] şi te confrunţi cu Nike, o corporaţie uriaşă, având tot felul de forţe de partea ei. Dar pentru că eşti iute de picior şi agil, îi înhaţi şi îi trânteşti pe saltea printr-un frumos, estetic, inteligent tur de forţă, care-i depăşeşte în isteţime".

În 1992, Adbusters au lansat Nothing Day, o zi în care participanţii ţin de bunăvoie, timp de 24 de ore, post la consum.

Spune Kalle: „Mulţi oameni care se decid să ia startul suferă – pentru unii, e la fel de greu ca şi renunţarea la fumat. E greu să rezişti dorinţei de a cumpăra o cafea sau un baton Mars. Mulţi oameni trec printr-o experienţă de sevraj. Transpiră şi îşi dau seama în ce măsură acest impuls de a cumpăra este niţeluş un soi de dependenţă". Speranţa mişcării Adbusters este că oamenii vor renunţa la deprinderile lor de consumatori şi vor adopta o viaţă de simplitate, libertate şi efort creator. Spune Kalle:

> Mişcarea pentru simplitate este alcătuită din oameni care au fost afectaţi de cultura consumeristă. Fie că au cedat din pricina stresului, fie că s-au ales cu vreun fel de instabilitate emoţională ori şi-au pierdut serviciul – sunt oameni care au suferit realmente din pricina lumii de concurenţă câinoasă, care pe care, a capitalismului în care trăim, şi au spus: „Ştii ce, n-am nevoie de maşină, nu-mi trebuie o căsoaie cu televizor în fiecare cameră, nu e nevoie să-mi golesc la maximum cardul de credit de fiecare Crăciun. Am de gând să fac reduceri, voi duce o viaţă mai simplă şi mă pot descurca cu banii pe care-i am şi-mi voi lua un job care să-mi placă realmente în locul unuia care

mă plăteşte cu o sumă imensă de bani". Aceştia sunt oameni care şi-au schimbat radical vieţile lor personale şi profesionale.

Sună destul de îmbietor, însă Kalle este conştient că numai o minoritate de oameni manifestă dorinţa de renunţare la consumerism, astfel încât el crede că s-ar putea să fie necesar ca lupta împotriva civilizaţiei capitaliste să devină violentă. „America trebuie să fie eliberată de ea însăşi... Vom scufunda această lume. "Îmi spune: „Dumnezeu ştie ce se va întâmpla după revoluţie. Va trebui să construim un nou sistem de la temelie şi habar nu am cum va arăta sistemul". Îşi face el griji că o revoluţie va conduce la un sistem încă şi mai autoritar, în care, la fel ca şi în Franţa, Rusia şi China revoluţionară, o mână de intelectuali impun maselor filosofia lor? Spune el:

> Fireşte că este un pericol. Am studiat revoluţia toată viaţa şi fiecare revoluţie înfruntă acest pericol. În primele stadii, e plină de idealism, adevăr şi oameni autentici. Dar de îndată ce revoluţia triumfă, se transformă într-un monstru, ca în Rusia. Cred că ne aflăm la începutul unei imense revoluţii culturale. Sunt sigur că, peste ani, după ce vom fi câştigat, unii dintre noi se vor preschimba în nişte monştri. Aşa lucrează spiritul omenesc. Cu toate astea, cred că este foarte important pentru noi să câştigăm şi să ne facem mai târziu griji despre cât de urât ne purtăm. Acum trebuie să doborâm monstrul actual.

O viaţă de câine

Terapia filosofiei antice avea frecvent o dimensiune politică. Tulburările emoţionale provin din opiniile noastre, dar opiniile noastre pot să provină din societatea noastră, din structura ei economică şi politică, din valorile ei. Aşa că filosofii trebuie să decidă cum să se raporteze faţă de societatea lor. Reacţia stoică era să-şi declare în tăcere independenţa faţă de valorile toxice ale societăţii. Reacţia epicuriană era fuga din societate şi întemeierea unei comunităţi de prieteni. Ambele reacţii erau apolitice – stoicii şi epicurienii acceptau că filosoful este neputincios să reformeze societatea, aşa că se concentrau asupra împlinirii lor personale. Dar au fost şi viziuni mai optimiste despre modul în care filosoful ar putea să schimbe societatea şi să se elibereze nu numai pe sine, ci întreaga societate de neajunsurile civilizaţiei. Vom analiza unele dintre aceste reacţii în sesiunea de seară.

Prima reacţie pe care o vom trata este şcoala cinică. Cinicii au sugerat că ar trebui să abandonăm civilizaţia, iar stilul lor de viaţă radical şi extrem reapare pe străzile noastre. Unul dintre primii cinici şi, cu siguranţă, cel mai faimos este Diogene Cinicul, pe care-l puteţi vedea

în prim-planul *Şcolii din Atena* a lui Rafael, crăcănat pe treptele de marmură ca şi cum ar fi stăpânul locului, cu mantia albastră şi zdrenţăroasă aruncată pe spate, dezgolindu-i torsul viguros. Diogene era originar din Sinope, un oraş de pe coasta Mării Negre. Tatăl său era bancher şi ori el, ori Diogene a fost acuzat de „măsluirea monedei" din Sinope, ceea ce a făcut ca Diogene să fie alungat din oraş. A ajuns la Atena ca exilat, însoţit de o aură scandaloasă, dar el şi-a asumat notorietatea, a devenit un filosof radical şi a declarat că misiunea vieţii sale era să „măsluiască moneda" convenţiilor civilizate. Diogene a hotărât că insatisfacţiile emoţionale ale oamenilor se nasc din valorile false ale civilizaţiei. Ca să ne vindecăm, nu este de ajuns să rămânem în sânul civilizaţiei, practicând libertatea lăuntrică faţă de valorile ei, aşa cum au făcut stoicii. Civilizaţia trebuie renegată, iar valorile false ale civilizaţiei trebuie compromise activ. La fel ca şi Ocupanţii, Diogene şi-a manifestat filosofia libertăţii sale pe stradă, îmbrăcându-se în zdrenţe, hrănindu-se cu resturi şi trăind într-un butoi din centrul pieţei din Atena, ca să le arate atenienilor amuzaţi cât de simplă şi de fericită poate fi viaţa naturală. Aceste purtări animalice i-au atras numele Diogenes *Kynicos* sau Diogene Ca-un-Câine, de unde vine cuvântul „cinic". La origine, aşadar, „cinic" însemna cineva care a abandonat falsele valori ale civilizaţiei pentru a duce o viaţă naturală de sărăcie, ascetism şi libertate morală. Spunea Diogene: „În locul unor cazne inutile oamenii ar trebui să aleagă potrivit sfaturilor naturii şi, prin aceasta, ar putea să trăiască fericiţi, dar în nebunia lor, ei aleg să fie nefericiţi".[1]

De ce alegem să fim nefericiţi? Pentru că vrem să fim acceptaţi de civilizaţia noastră. Viaţa într-o metropolă aglomerată ne obligă să fim politicoşi, cuvânt care provine din grecescul *polis*, oraş-stat; şi urbani, din latinescul *urbs*, adică oraş. Dacă vrem să ne descurcăm în oraş, dacă vrem să facem ceva pentru noi, trebuie să avem în vedere modul în care purtarea noastră afectează milioanele de oameni din jur. Trebuie să ne purtăm cum se cuvine şi să dobândim maniere metropolitane, pentru că, altminteri, nu vom fi acceptaţi în societatea civilizată. Trebuie să obţinem aprobarea străinilor printre care trăim şi să evităm dezaprobarea lor. Simţul nostru inerent al ruşinii şi dorinţa noastră de aprobare publică fac posibilă existenţa civilizaţiei. Noi internalizăm privirea scrutătoare a celorlalţi şi acest spectator lăuntric devine atotputernic faţă de noi. Însă Diogene arată că sentimentul nostru de ruşine a devenit atât de suprarafinat de civilizaţie, încât am ajuns nişte fiinţe anxioase, nevrotice, alienate, care sunt îngrozite să nu facă celorlalţi o proastă impresie. Ne cheltuim toată energia încercând să fim pe plac unor străini, purtând o mască bine întinsă de civilitate, în timp ce ne ascundem de privirea celorlalţi tot ce ar putea să pară grosolan, brutal sau primitiv. Această teroare de a nu face o proastă impresie este cauza multora dintre insatisfacţiile noastre civilizate. Diogene a abandonat acest sistem de valori şi a decis, în schimb, să „trăiască conform naturii". Dacă un comportament este natural, de ce trebuie să ne fie ruşine de el? De ce să-

l ţinem ascuns de opinia publică? Cinicii dărâmă zidul dintre sinele public şi cel privat şi pe cel dintre moralitatea publică şi cea privată. Diogene mânca şi dormea în public, îşi făcea nevoile în văzul lumii, chiar se masturba în public. De ce să nu ne masturbăm în public? Ori este un viciu, şi n-ar trebui să facem asta nici în public, nici în viaţa privată, sau nu este un viciu şi n-ar trebui să ne fie ruşine a face asta în văzul tuturor. Suntem fericiţi când tragem vânturi în viaţa privată. Şi atunci de ce ne ruşinăm să o facem în public? Este o reprimare nevrotică a unui comportament perfect natural. Un discipol al lui Diogene, pe nume Crates, a auzit despre un tânăr, Metrodus, care a scăpat un vânt în timp ce ţinea un discurs important. Metrodus a fost atât de oripilat de pasul său greşit încât s-a încuiat în casă, hotărât să-şi pună capăt zilelor. Crates a trecut pe la el şi a tras un zdravăn pârţ autoafirmativ. „De atunci încolo, Metrodus a fost discipolul său şi a devenit expert în filosofie.”

Modul de viaţă cinic presupune un soi de desensibilizare faţă de ridicolul şi dezaprobarea publică. Ne pasă mult prea mult de ceea ce gândesc alţii despre noi şi suntem terorizaţi de blamul lor. Drept rezultat, ajungem anxioşi, nefericiţi şi prinşi în capcana unei vieţi inautentice. Aşa că trebuie să ne proclamăm independenţa, refuzând să ne ascundem comportamentul natural, şi să ne antrenăm să nu ne pese dacă ceilalţi râd de noi şi ne batjocoresc. Trebuie să atacăm cenzura noastră interioară, să ucidem poliţistul din capul nostru. Valorile civilizaţiei au deturnat simţul nostru natural al ruşinii, aşa că trebuie să ne reprogramăm, astfel încât să ne fie ruşine de actele care sunt *într-adevăr* ruşinoase, în timp ce nu ne ruşinăm deloc de actele naturale. Cinismul implică o revoluţie în moralitatea personală – cinicii au trecut de la o falsă moralitate, bazată pe aparenţe, la o moralitate autentică, întemeiată pe adoptarea unui cod moral personal. Cinicii nu doresc să arate bine în ochii străinilor. Ei vor *să fie* buni, potrivit codului personal al fiecăruia.

Atacul ruşinii

Oricât de extremist ar suna, această tehnică cinică de reantrenare şi redirecţionare a sentimentului nostru de ruşine se foloseşte astăzi în psihoterapia modernă, unde se numeşte „atacul ruşinii”. Încă o dată, cel care a relansat această tehnică antică este Albert Ellis, pionierul terapiei cognitive, deşi se pare că el a preluat-o din terapia comportamentală mai degrabă decât din filosofia cinică. În adolescenţă, Ellis era îngrozit la gândul că fetele îl vor respinge sau vor râde de el. Aşa că, la 18 ani, s-a decis să se elibereze de acest paralizant sentiment de ruşine. S-a dus la grădina botanică din Brooklyn, unde şi-a dat sieşi o sarcină: să se aşeze pe bancă lângă următoarea fată şi să intre în vorbă cu ea. Urma să facă

asta de o sută de ori, până ce avea să-şi biruie jena şi anxietatea. Îşi aminteşte: „Din 100 de conversaţii, am scos o întâlnire, la care ea nu a venit. Dar am depăşit teama de a sta de vorbă cu fetele şi, până la urmă, am devenit unul dintre cei mai buni la agăţat din New York“.[2] (De fapt, în cele din urmă a scris o carte intitulată *Arta seducţiei erotice*.) În anii 1950, când Ellis a elaborat Terapia Raţional-Emotivă şi Comportamentală, el s-a inspirat din această experienţă, subliniind că nu este suficient să ne sfidăm opiniile în cabinetul de terapie – mai trebuie să ieşim şi să punem în practică acest lucru pe stradă, în situaţii reale de viaţă. De fiecare dată când ne sfidăm temerile cu succes, slăbim puterea lor asupra noastră. Aşadar, dacă ne îngrozeşte să fim priviţi ori luaţi în derâdere (cum simt oamenii care suferă de anxietate socială), atunci trebuie să exersăm cu intenţie situaţii în care să devenim, pentru a ne desensibiliza faţă de această experienţă. Ellis le dădea pacienţilor „teme”, cum ar fi să se plimbe pe Madison Avenue trăgând după ei o banană legată cu sfoară, să-i întrebe pe trecători pe unde se ajunge la Polul Nord ori să cânte în gura mare la supermarket. Fireşte, oamenii aveau să-i privească destul de chiorâş – şi ce dacă? Un pic de ridicol n-o să-i omoare – şi tocmai asta e toată ideea. Ei au transformat lucrul de care se temeau cel mai mult într-un triumf. Prin schimbarea atitudinii, o umilinţă exterioară a devenit o victorie interioară. De atunci încoace, mulţi oameni au găsit că tehnica este utilă pentru înfrângerea anxietăţii sociale, care afectează nu mai puţin de 10% din populaţie. Actorul de comedie Will Ferrell, de exemplu, spune că în copilărie era dureros de timid, dar a reuşit să treacă peste asta punându-se intenţionat în situaţii ridicole. „Mereu m-am silit să fac lucruri trăsnite în public”, spunea Ferrell în revista People. „La colegiu, împingeam prin campus un reflector, umblând cu pantalonii traşi cât să mi se vadă fundul. După care amicii mei urmau să incite mulţimea: «Ia uitaţi-vă la idiotu’ ăla!» Aşa am scăpat de timiditate.”[3]

Dave Mekenna, un tânăr din Lancashire, îmi spune că şi el a folosit atacul ruşinii ca să-şi biruie paralizanta anxietate socială. Spune el:

> Uram să fiu centrul atenţiei şi eram, de regulă, extrem de timid. Anxietatea mea socială era atât de gravă, încât nu aveam amici, o prietenă sau un job. Visul meu era să fiu fotbalist profesionist, dar aveam un trac teribil ori de câte ori jucam în faţa unei mulţimi. Apoi am auzit despre această tehnică de „atac împotriva ruşinii” de pe un website de sprijin acordat celor suferinzi de anxietate socială şi m-am gândit să încerc. Mi-am făcut un plan pe trei luni. Am plănuit să vin în acest centru comercial din Bootle şi să fac box cu umbra, ca să mă obişnuiesc cu situaţia în care lumea se holbează la mine.
>
> Am ţinut un jurnal, ca pe un mic dosar, în care am plănuit totul – ai nevoie de un plan structurat, ca să poţi revedea progresele pe care le faci pe măsură ce mergi mai departe. Mi-

am făcut planul pe săptămâni, însă pe urmă ajungeam aici cu mănuşile de box pe mâini şi mă simţeam prea speriat, prea timid. Eram bolnav de frică, făceam stânga-mprejur şi mă întorceam acasă.

Până când, într-o zi, a făcut saltul:

Mi-am luat mănuşile de box, le-am pus şi am început să boxez cu umbra! Prima oară când am făcutasta, a fostteribii de stânjenitor. Dar, cam după o săptămână, a început să fie un pic mai uşor. Aşa că am săltat o treaptă şi am încercat cu nişte ţoale fistichii – m-am deghizat în sperietoare de ciori. Atunci am remarcat o diferenţă reală. Mergeam spre centrul comercial, îmbrăcat în sperietoare de ciori, şi am băgat de seamă că nu mă simţeam anxios sau paralizat de timiditate. Îmi fusese greu şi să ies din casă. Acum eram în stare să mă plimb pe stradă ca o sperietoare de ciori şi nu-mi mai păsa.

Atacul statusului social

Dar filosofia cinică nu era numai o terapie personală. Era mai radicală de-atât. Era, de asemenea, o critică a civilizaţiei, a valorilor ei sociale, morale şi economice. Diogene era un vagabond – trăia într-un butoi în mijlocul pieţei din Atena; singura lui avere era o manta zdrenţăroasă; se hrănea cu resturi şi firimituri pe care i le azvârleau atenienii amuzaţi. O astfel de viaţă este opusul total al „visului american”. Este cel mai urât coşmar al majorităţii oamenilor civilizaţi. Adam Smith, marele filosof al capitalismului, scria în *Teoria sentimentelor morale* că, pentru cei mai mulţi oameni, a fi privit de către ceilalţi ca un cerşetor sau o haimana este o soartă „mai rea decât moartea”. Ne îngrozeşte să fim nişte rataţi în ochii celorlalţi. Şi astfel, căutând aprobarea unor străini, ne dedicăm întreaga viaţă încercării de a părea cât mai bogaţi, fascinanţi şi plini de succes. După cum spune economistul Tim Jackson: „Cheltuim bani pe care nu-i avem pe lucruri de care nu avem nevoie ca să facem o impresie efemeră asupra unor oameni de care nu ne pasă”.[4] Însuşi Smith recunoştea că, dacă vreodată „reuşim”, ajungând bogaţi şi plini de succes, descoperim adesea că nu suntem realmente mai fericiţi decât la început. S-ar putea să fim chiar *mai puţin* fericiţi, mai neliniştiţi, mai prost dispuşi şi mai stresaţi. Ne dăm seama că am alergat după o iluzie, încercând să fim pe placul unei mulţimi imaginare de spectatori fantomatici. Şi totuşi, decide Smith, e *bine* că am urmărit acest vis fals, deoarece tot produsul şi consumul nostru nevrotic ajută economia să crească (sau, după cum o spune el: „E bine că natura ne impune să procedăm astfel. Această amăgire pune şi

menţine în mişcare hărnicia neîntreruptă a omenirii”). Contemporanul lui Smith, Bernard Mandeville, a arătat că, dacă toţi am fi nişte asceţi precum Diogene, economia capitalistă s-ar prăbuşi.[5] Capitalismul are nevoie ca noi să fim orgolioşi, amăgiţi, nesiguri şi nefericiţi.

Diogene a refuzat să intre în acea cursă de şoareci. În schimb, el a dus o viaţă de sărăcie, cu care s-a falit, ca să arate că numai opiniile noastre fac ca o astfel de viaţă să ni se pară de speriat. El a subliniat că viaţa unui vagabond este *mai fericită*, mai puţin complicată, mai puţin temătoare decât viaţa civilizată. Nu ai de ce să te temi pentru că nu ai nimic de pierdut. Eşti mai independent şi nu e nevoie să „joci teatru” şi să te ploconeşti în faţa celor bogaţi şi puternici. Atunci când Alexandru cel Mare l-a vizitat pe Diogene în butoiul său şi l-a întrebat ce-ar putea să-i dăruiască filosofului, Diogene i-a răspuns: „Doar dă-te la o parte, îmi acoperi soarele”. Viaţa cinică este mai liberă şi mai onestă: oamenii civilizaţi trebuie să mintă şi să se prefacă, în vreme ce, pentru un cinic, cea mai dulce activitate este vorbirea liberă. Cinicii nu au nevoie să păstreze aparenţele de politeţe şi ei se dau în vânt să-i apostrofeze şi să-i insulte pe trecători. Şi viaţa de cinic este mai morală, deoarece respinge falsele bunuri exterioare ale statusului şi luxului pentru a îmbrăţişa bogăţiile lăuntrice ale vieţii socratice. Epictet, care, aidoma multor stoici, era un mare admirator al modului de viaţă cinic, a scris, în cuvinte ce ar putea fi un motto al mişcării Occupy: „Cum este posibil ca un om ce nu are nimic, dezbrăcat, fără casă şi vatră, sordid, fără un sclav, fără oraş, să ducă o viaţă liniştită? Iată, Dumnezeu v-a trimis unul ca să vă arate că este într-adevăr cu putinţă. «Uitaţi-vă la mine, nu am casă ori patrie, avere sau vreun sclav: dorm pe pământ, n-am nevastă sau copii, vreun nenorocit de palat, ci doar pământ, cer şi o biată manta. Şi totuşi, ce-mi lipseşte? Nu sunt eu liber de suferinţă şi de frică?»”[6]

Cinicii au fost primii anarho-primitivişti din cultura occidentală.[7] Ei au fost primii care au sugerat că civilizaţia este incurabil bolnavă şi că ar trebui să ne reîntoarcem la o stare de natură. Ar trebui să părăsim *polisul* şi să devenim cosmopoliţi – cetăţeni ai universului, copii ai naturii. Cosmopoliţii nu au nevoie de protecţia statului, pentru că sunt atât de tari şi rezistenţi. După cum a spus Charles Dickens mult mai târziu: „Oamenii deprinşi cu greul sunt aceia care le spun tuturor frate”.[8] Convertirea la viaţa cinică putea să fie subită – era cunoscută drept „cărarea scurtă spre virtute”. Oamenii îşi priveau într-o clipită viaţa complicată şi stresantă şi gândeau: „Ce dracu’ fac?” Aflăm despre Monimus, un zaraf, care s-a trezit brusc din starea sa de transă. Foarte asemănător cu eroul din romanul lui Chuck Palahniuk *Fight Club*, Monimus s-a prefăcut a fi nebun ca să fie dat afară din slujbă şi fericit s-a alăturat vieţii din stradă a amicilor săi cinici.

Şi totuşi, în pofida respingerii civilizaţiei, cinicii nu au părăsit-o, de fapt, niciodată. În schimb, ei au practicat un fel de teatru de stradă, o reprezentaţie zilnică a respingerii de către ei a convenţiilor civilizate.

Diogene era la fel de faimos atât pentru farsele, cât şi pentru învăţăturile lui – umbla pe străzi cu un felinar „în căutarea unui om cinstit”, cerea bani unei statui „ca să exerseze cum e să fii refuzat”, urina pe trecători, întrerupea prelegerile lui Platon jumulind un pui. Poznele lui exhibiţioniste l-au făcut o figură foarte iubită la Atena, chiar o atracţie turistică – i-au făcut o statuie după ce a murit. Într-un anumit sens, cinicul nu era *chiar atât* de independent, pentru că avea nevoie de spectatori. Poate că se va fi eliberat de nevoia de aprobare publică, dar nu de nevoia atenţiei publice (stoicii, care erau mai puţin dornici de atenţie, evită poate pericolul anticonsumerismului ostentativ). Iar ca reacţie politică faţă de civilizaţie, cinismul era cu siguranţă inadecvat. Cinicii nu aveau niciun program pentru desfiinţarea statului. De fapt, ei continuau să huzurească pe seama lui şi să se bucure de protecţia legilor sale.

Evoluţia cinismului

După moartea lui Diogene, cinismul s-a scindat în două curente: cinismul literar şi cinismul practic. Atât la Atena, cât şi la Roma, unii adepţi ai lui Diogene au ales să nu îmbrăţişeze stilul său de viaţă radical antisocial, dar au dus totuşi mai departe proiectul său de a încerca să devalorizeze moneda convenţiilor sociale prin intermediul satirei. Satira este, la urma urmei, un mod de a sfâşia masca civilizaţiei spre a scoate la iveală rânjetul de ţap dindărătul ei. Satirici cinici precum Menippus şi Lucian au scris satire muşcătoare, înfierând ipocrizia contemporanilor, şi tradiţia a fost continuată în timpurile moderne de scriitori precum Jonathan Swift, care şi-a intitulat satira sa de secol XVIII a societăţii engleze *Povestea unui poloboc*, în cinstea butoiului lui Diogene. Acest gen de cinism continuă şi astăzi, în reviste satirice precum *Private Eye*, care îşi poartă felinarul prin politica modernă într-un efort de a descoperi un om cinstit (e cât se poate de potrivit, sub acest aspect, faptul că una dintre cele mai mari agenţii americane de detectivi se numeşte Diogenes). Cinicii de acest tip exercită o funcţie socială importantă, demascând corupţia care se ascunde sub aparenţe civilizate. Gândiţi-vă la Enron, care a reuşit să convingă lumea că era corporaţia perfectă, până când minciunile sale au fost date în vileag de un fond de investiţii numit Kynicos Associates (Jim Chanos, fondatorul grec al firmei, spune că numele a fost inspirat de exemplul lui Diogene).[9] Kynicos Associates „au devalorizat moneda” învârtelilor corporatiste ale Enron. Avem din ce în ce mai mare nevoie de acest gen de cinism.

Cinismul ca mod de viaţă a supravieţuit şi el câteva secole, în aşa măsură încât Lucian se plângea, în secolul al II-lea d.Hr., că „străzile foiesc de aceşti paraziţi”. Unii cărturari cred că cinismul a avut influenţă

asupra creştinismului timpuriu, poate şi asupra lui Iisus însuşi. E mai mult decât o boare de cinism în viaţa şi scrierile Sfântului Pavel, care spune: „Am devenit şi suntem acum scursura lumii şi mai prejos de toate…”[10] (sau „rahatul numai cântec, numai dans al lumii”, după cum o spune un cinic de mai târziu, Tyler Durden, în *Fight Club*). Se poate vedea influenţa cinicei *askesis* asupra ascetismului creştin al părinţilor deşertului, care, spre deosebire de Diogene, *au părăsit* realmente oraşul, şi mai târziu la unii anticapitalişti precum Sfântul Francisc din Assisi, care şi-a abandonat averea şi, azvârlind hainele de pe el, s-a făcut călugăr cerşetor. În epoca Iluminismului, Jean-Jacques Rousseau a fost etichetat drept un „urmaş smintit al câinelui Diogene”[11], întrucât îşi înfiera epoca în termeni foarte cinici (îi plăcea „de asemenea, să se arate dezgolit trecătorilor din Paris, ceea ce este cât se poate de cinic). Civilizaţia, declara el, ne-a făcut sclavii mizerabili ai opiniei publice. Omul civilizat „trăieşte în afara lui şi poate trăi numai în opiniile celorlalţi".[11] Ca să se elibereze de această alienare, Rousseau a părăsit Parisul pentru a trăi la ţară, însă experimentul său cinic nu a mers prea bine: el a sfârşit fierbând într-o izolare nevrotică şi şi-a scris *Confesiunile*, o lungă şi paranoică justificare a sa faţă de public. Aidoma lui Diogene, cu cât îşi declara independenţa faţă de opinia publică, cu atât părea să tânjească mai mult după atentie.

În secolul al XIX-lea, Henry David Thoreau şi-a declarat independenţa faţă de societatea americană şi s-a dus să locuiască la Walden Pond vreme de doi ani. A făcut-o imitându-i conştient pe „filosofii antici” şi ca dovadă de dispreţ faţă de filosofia academică modernă. A scris: „Există astăzi profesori de filosofie, dar nu filosofi… A fi filosof nu se reduce la a nutri gânduri subtile şi nici măcar la întemeierea unei şcoli, ci a iubi înţelepciunea până într-atât încât să trăieşti conform poruncilor ei, o viaţă de simplitate, independenţă, generozitate şi încredere”.[13] Thoreau a dovedit cu succes cât de puţin trebuie să muncească şi să cheltuiască un om pentru a se întreţine. Totuşi, respingerea de către el a civilizaţiei nu l-a dus prea departe în sălbăticie – nu a ajuns decât până în grădina prietenului său, Ralph Waldo Emerson.

Renaşterea cinismului

O vreme, critica anarho-primitivistă a capitalismului a fost eclipsată de marxism-leninism, însă cinismul a revenit odată ce Uniunea Sovietică şi-a pierdut credibilitatea. Se poate vedea influenţa cinismului asupra filosofiei situaţioniste[14] şi a protestatarilor din Parisul anului 1968, care au ţintit nu înlocuirea statului capitalist cu un stat comunist, ci mai

degrabă eliminarea statului cu totul printr-o campanie revoluţionară de postere şi graffiti ironice. Se poate vedea, de asemenea, influenţa cinismului la Yippies (sau „Youth Internaţional Party“) din anii 1960 şi 1970, cunoscuţi pentru acrobaţiile lor „groucho-marxiste“, precum haosul creat la Bursa din New York când au aruncat în holul de tranzacţii pachete cu bani falşi.[15] Puteţi vedea reacţia cinică, de asemenea, la anticapitaliştii anilor 1990, precum Reclaim the Streets, care au încercat să tulbure visul capitalismului prin farse, aiureli, carnavaluri şi teatru stradal.[16] Artistul Bansky este, poate, un descendent modern al lui Diogene, folosind arta stradală ca să compromită valorile capitalismului consumerist. Bansky îl citează pe Diogene într-una dintre lucrările sale şi el a măsluit, la rândul lui, literalmente moneda, tipărind bancnote de zece lire cu chipul Prinţesei Diana. Acest gen de agitaţie anticapitalistă pare să fi ajuns la apogeu cu ocazia protestelor din 1999 de la Seattle împotriva Organizaţiei Mondiale a Comerţului, pentru a slăbi întru câtva în primul deceniu al mileniului. Însă a revenit în forţă în ultimii ani, stârnită de evidenta disfuncţionalitate a sistemului nostru financiar şi politic prezent. Tot mai mulţi oameni au început să creadă că sistemul actual este calp: băncile private îşi păstrează profiturile, aşteptându-se ca tot contribuabilii să le plătească pierderile. Şi fiecare guvern din lume pare să spere că schimbarea climatică va dispărea de la sine. Confruntaţi cu un astfel de sistem, a merge să locuieşti într-un cort nu pare o opţiune chiar atât de ridicolă.

Climate Camp

În 2009, după ce guvernele lumii au încercat şi nu au reuşit să încheie un acord legat de schimbarea climatică, am vizitat Climate Camp, pe care un grup de anarho-primitivişti au ridicat-o în sudul Londrei. Această „Tabără a Climei” era un cerc măsurând cam 150 de metri în diametru, plin de corturi, înconjurat de un gard metalic, în mijlocul comunei Blackheath. Trebuia să intri printr-o poartă din oţel, deasupra căreia atârna un afiş, pe care scria: „Capitalismul este criză”. Nişte punkişti numiţi „crusties” [morocănoşi, scorţoşi sau arţăgoşi] stăteau pe nişte baloturi de paie, scrutându-i atent pe noi-veniţi, cum fac maimuţele de sub zidurile unui templu hindus. Aceşti crusties erau „de gardă la poartă”, ca să se asigure că nu intră poliţia. Ghidul celor de la Camp for Climate Action, pe care l-am cules la intrare, spunea: „Indiferent ce ai de oferit, de la prăjituri vegane până la tripozi, vino la centrul de apărare şi ia parte la transpunerea în realitate a viziunii noastre despre o comunitate liberă de autoritarism”. Am intrat într-un cort de recepţie pe stânga, unde o doamnă de vârstă mijlocie ne-a făcut o scurtă încazarmare. Le-a spus noilor recruţi despre diferitele modalităţi în care

se pot înrola: de serviciu la bucătărie, la spălătorie sau de serviciu la bună rânduială („umblaţi prin tabără, veghind să fie ordine”) ori de serviciu la demolare (a corturilor, nu a statului, din păcate) şi aşa mai departe.

„Întrebări?”

„Ce încercaţi să obţineţi voi?”, am întrebat, ca un jurnalist cinic ce sunt. „Ei bine, nu e vorba de «voi». Să sperăm că vorbim de «noi»”, mi-a răspuns ea. „Ne aflăm la Londra, centrul sistemului financiar global, pentru că noi ne opunem sistemului. Credem că pute. Noi nu vrem să-l reformăm, pentru că, de îndată ce începem să dezbatem subiectul, apar neînţelegerile şi pe mine mă ia durerea de cap.” Se bătu cu palma pe frunte ca să-şi ilustreze afirmaţia. „Dar suntem de acord că mai degrabă sistemul actual…” s-a prăbuşit? … „s-a dus.” Era o veterană a acţiunii directe. Luase parte la instalarea – şi la demontarea – taberei Kingsnorth, protestând împotriva planului Eon de a instala o nouă centrală electrică pe cărbuni. „Favoritul meu personal este superglue. Îmi place să mă lipesc de lucruri”, a încheiat, ca şi cum ar fi mărturisit un fetiş. „Întotdeauna m-a frământat chestia asta”, a spus o doamnă vorbăreaţă din dreapta ei. „Cum vă dezlipiţi?” „Opreşte camera şi-ţi spun”, spuse femeia. Un tânăr care filma conştiincios înregimentarea a stins aparatul. „Dai cu apă şi săpun.”

Climate Camp nu a avut niciun impact evident asupra încercării eşuate a guvernelor de a stabili un acord asupra climei. Dar a părut să fie un experiment de viaţă amuzant. Oricum, e ceva să stabileşti o „comunitate liberă de autoritarism” în relativa izolare a comunei Blackheath de la periferia Londrei. Imaginaţi-vă cum e să conduci o comunitate anarhistă lipsită de graniţe sau poliţie, unde oricine are un cuvânt de spus şi unde cetăţenia se schimbă constant, chiar în inima Londrei, înconjuraţi de zgomot, trafic, poluare, turişti, beţivi, derbedei şi dangătul clopotelor de la catedrală…

Limitele anarhismului

Peste doi ani, la Occupy London, am fost martor la o dezbatere aprinsă ce-a avut loc într-una din adunările generale. În seara precedentă, un protestatar fusese ridicat de poliţie pentru că îl atacase pe un alt protestatar. Tabăra fusese o atracţie pentru o mulţime de golani, unii dintre ei cu probleme mintale, comportamentale sau dependenţi de droguri, ceea ce făcea ca păstrarea ordinii să fie dificilă. Ocupanţii au dezbătut dacă e cazul să acorde Centrului de Apărare a Liniştii (un grup însărcinat cu menţinerea bunei-stări a membrilor taberei) puterea executivă de a expulza din tabără pe oricine ameninţa bună-starea fizică sau mintală a oricărui membru al comunităţii. În

timpul dezbaterii, unul dintre membrii Centrului de Apărare a Liniştii a pledat împotriva acestei moţiuni: „Nu ne daţi aceste puteri”, a spus el. „Noi nu le vrem. Trebuie să fie responsabilitatea colectivă a comunităţii.” În pofida îngrijorărilor sale, moţiunea a trecut, printr-o masă de palme întoarse, cu degetele răşchirate – „jazz hands”. „Sunt un minoritar etnic gay”, a spus un protestatar. „Avem nevoie să ne simţim în siguranţă”. „Blochez moţiunea”, a urlat un skinhead. „Nu se poate, s-a votat”, a spus moderatorul. „Ba se poate! Pot să fac ce vreau. Nu există poliţie. Aşa că o blochez.” „A trecut deja”, a scrâşnit moderatorul epuizat. „Să mergem mai departe.” Şi aşa, cu un vot, comunitatea Occupy a trecut pe tăcute de la una anarhistă la una… nu tocmai anarhistă şi am avut, pe loc, viziunea fulgerătoare a viitorului, când Ocupanţii vor fi trecut la cârma Angliei, iar noi ne vom fi obişnuit să ne temem de un ciocănit la uşă în miez de noapte şi de strigătul: „Deschideţi! E Centrul de Apărare a Liniştii!”

La cortul Universităţii din tabără, m-am pomenit prins într-un seminar de două ore cu tema „Recunoaşte-ţi emoţiile”. „Vreau să vă grupaţi câte doi şi să vă împărtăşiţi sentimentele”, ni s-a spus. Mi-a amintit de Landmark Forum. Documentaristul de la BBC Adam Curtis a criticat „mişcarea potenţialului uman” din anii 1970 (din care s-a dezvoltat Landmark) pentru că a ucis revoluţia anilor ’6o, transformând protestatarii furioşi din anii şaizeci în maniacii mălăieţi ai dezvoltării personale din anii 1970.[17] Şi totuşi, la seminarul de la Occupy mi-am dat seama că cele două curente s-au contopit: atât anarhismul revoluţionar din 1968, cât şi mişcarea potenţialului uman din anii 1970. Ocupanţii merg la cursuri de meditaţie, economia bună-stării, „forţe corporale” şi improvizaţie. Latura personală este legată de cea politică. Dar poate că mişcarea Occupy este atât de utopică încât politicul este secundar faţă de exprimarea dezordonată a emoţiilor. „Mă cheamă Venus, am declanşat o mişcare globală a iubirii”, îmi împărtăşeşte o Ocupantă, înainte de-a izbucni în lacrimi: petrecuse în tabără două săptămâni şi jumătate şi, la fel ca mulţi alţi protestatari, suferea de acută privare de somn.

Revoluţiile au fost întotdeauna nişte afaceri profund emoţionale. Platon, pe care-l vom cunoaşte în capitolul următor, a folosit pentru prima oară cuvântul „privatizare” în Republica, pentru a descrie cum, în democraţiile capitaliste liberale, sentimentele noastre au fost „privatizate” – nu mai simţim emoţii colective, exceptând momentul când o vedem pe Susan Boyle cântând „Am avut un vis” la *Britanicii au talent*.[18] Dar, după revoluţie, sugera el, cu toţii vom gândi şi simţi ca unul. Şi avea dreptate, oarecum: în timpul revoluţiilor, oamenii au parte de scurte şi contagioase explozii ale acelei experienţe tribale – un întreg popor gândind şi simţind ca unul. După cum a spus-o Wordsworth, meditând asupra călătoriei sale din tinereţe în Franţa revoluţionară:

> Ah! plăcut exerciţiu de bucurie şi speranţă!
> Căci zdravăn sprijin aveam atunci
> De partea noastră, cei în iubire tari!

Extaz era în răsăritu-acela viu să fii,
Dar să fii tânăr era de-a dreptul Raiul![19]

Revoluţiile sunt, în parte, o întoarcere dinspre politica birocratică şi tehnocratică la un sentiment mai primitiv al comunităţii. Pe urmă, însă, revii cu picioarele pe pământ, fireşte, şi te duci acasă. Ori poţi să cucereşti efectiv puterea… şi atunci trebuie să edifici noi birocraţii, noi instituţii, noi tehnologii de control după ce euforizantul s-a evaporat, iar neîncrederea şi dezgustul au revenit

Lasă tot şi du-te

Poate că nu este nevoie să demolăm capitalismul industrial – se pare că îşi face destul de bine treaba de a se distruge singur. Nu trebuie decât să ne ridicăm corturile, să fierbem nişte ceai şi să ne pregătim pentru inevitabilul colaps. Cineva mai bine pregătit decât oricine este Neil Ansell, care a trăit cinci ani într-o cabană pe dealurile din Ţara Galilor, răstimp în care abia dacă a văzut câţiva oameni. Spune el: „Pur şi simplu am avut senzaţia că petrec un timp de capul meu“. Neil s-a hotărât să meargă şi să trăiască pe dealuri după ce a petrecut câţiva ani într-o comunitate simonită din Londra, care este o comunitate întemeiată pentru oamenii străzii şi organizată pe principii strict anarhiste. Atât voluntarii, cât şi oamenii fără adăpost subzistă pe baza aceluiaşi venit de şapte lire pe săptămână, toţi mănâncă laolaltă şi toţi dorm la grămadă pe podea. „A fost înfiinţată de către un anarhist catolic şi a atras un amestec bizar de oameni”, spune Neil. „Erau anarhişti duri laolaltă cu foşti călugări. Majoritatea petreceau acolo câteva luni – eu am stat trei ani şi am ajuns să conduc stabilimentul, unde aveam între cincizeci şi o sută de oameni ai străzii odată.” Contrar ideii romantice, spune el, viaţa de vagabond nu este lipsită de griji. „Majoritatea oamenilor străzii sunt profund nefericiţi din pricina vieţii lor. Se luptă cu realitatea ei brutală şi evadează din ea prin consum de droguri. Într-un an, peste 20 de oameni pe care-i ştiam au murit de heroină. Nu este o viaţă sigură – ştiu un tip care a fost omorât pentru o datorie de cinci lire.”

Pe urmă, Neil a început să călătorească, vizitând 50 de ţări în cinci ani. A făcut autostopul, a dormit pe apucate, a muncit ca zilier agricol. A ajuns din nou la Londra, locuind într-o casă ocupată ilegal din Highgate împreună cu alţi 30 de locatari clandestini, înghesuiţi în 15 camere. „Era un balamuc. Nu aveai niciun control asupra celor care veneau să locuiască acolo, aşa că te procopseai cu indivizi având tot felul de probleme cu drogurile, alcoolul, comportamentul antisocial.” Pe când stătea acolo, Neil a aflat despre o femeie pe care o ajutase în perioada petrecută în comunitatea simonită. Recent, se măritase cu un lord, care avea o cabană pe proprietatea lui din Ţara Galilor, pe care i-a oferit-o lui

Neil drept locuinţă. „Am simţit nevoia de a fi liniştit, să văd cum e să stai într-un loc. Nu petrecusem nici măcar o zi de unul singur în ultimul deceniu şi voiam să văd dacă aş putea.” Neil nu abandona propriu-zis civilizaţia, pentru că „trăise întotdeauna la marginea ei”. Dar cu siguranţă a dus o viaţă simplă în refugiul său galez. A avut câţiva vizitatori ocazionali, dar cea mai mare parte din timp a petrecut-o de unul singur. Nu i-a fost urât? Spune el:

> Alegerea solitudinii este opusul singurătăţii. Nu m-am plictisit nicicând, pentru că erau atâtea de făcut. Mi-a luat câţiva ani până să pun totul la punct, însă am devenit în bună măsură autarhic, cultivându-mi singur legumele, scormonind după fructe de pădure şi ciuperci, făcându-mi singur vinul de plante fermentate. Când nu eram activ, nu mă gândeam propriu-zis. Era mai curând o stare meditativă. Sporovăială interioară se stinge şi este absorbită de mediul înconjurător. Am ţinut un jurnal cât timp am stat acolo şi, odată cu trecerea anilor, eu am dispărut din el şi a devenit în esenţă un jurnal al naturii.

Spre sfârşitul şederii lui pe dealuri, Neil s-a îmbolnăvit grav de febră tifoidă. Abia mai era în stare să se întreţină. „M-a făcut să reflectez asupra nivelului de încredere pe care o mai aveam în forţele mele de autosuficientă. Mi-am dat seama că eram condiţionat de lucruri precum sănătatea şi lipsa unor oameni pe care să mă bizui." După cinci ani, Neil şi-a părăsit cabana, a cunoscut o fată, s-a însurat şi a avut doi copii. Copiii l-au adus înapoi în civilizaţie şi familia s-a mutat la Brighton. Recunoaşte: „E foarte dificil să ţii o familie pe dealuri – este foarte pustiu şi mohorât iarna, fizic foarte solicitant". Neil şi-a găsit un job în redacţia revistei *Big Issue*, după care a devenit reporter sub acoperire, demascând corupţia cu cinism. Spune el: „Jobul ăsta cere stăpânire de sine, totul e să-ţi ţii firea. Eu pot s-o fac. Traiul în sălbăticie m-a adunat, mi-a dat un miez de pace lăuntrică, puterea de a-mi asuma riscuri". Fetele lui au acum 14 şi nouă ani, iar Neil le este foarte devotat. „Acesta este cel mai lung răstimp pe care l-am petrecut într-un oraş. Acum trăiesc pentru încă două persoane şi asta îţi schimbă modul de gândire."

Poate că reacţia cinică este prea extremistă pentru a fi practică. Cei mai mulţi dintre noi doresc să aibă familii şi avem nevoie de protecţia statului pentru copii, bolnavi, bătrâni, minorităţi. Anarhia nu este o opţiune practică, deşi cinicii ne învaţă să nu luăm facilităţile civilizaţiei noastre ca de la sine înţelese şi să ne pregătim pentru un posibil colaps. Următorul nostru profesor, Platon, a avut o soluţie politică diferită pentru problemele epocii sale. El s-a întrebat dacă statul era cu necesitate imposibil de remediat. Nu ar putea să fie cumva reformat şi îndreptat, dacă la cârmă s-ar afla filosofii?

10. **Platon şi arta dreptăţii**

Alexander este un platonician de 34 de ani, din Dallas, Texas. El recunoaşte: „Dallas nu este realmente cel mai filosofic oraş din lume”. Pe când era tânăr, Alexander a căutat în lung şi-n lat ceva în care să creadă, altceva decât capitalismul. A decis că abordarea spirituală cea mai raţională pentru el era islamul şi, în special, sufismul. A auzit despre o şcoală din Yemen unde se ţineau cursuri arabe, aşa că, pe la 25 de ani, şi-a lăsat jobul şi s-a dus la Tarim, în Valea Hadhramaut din Yemen, şi s-a înscris la şcoala religioasă Dar al-Mustafa. La şcoală se preda filosofia arabă şi islamică într-un mediu monastic. Cei 500 de studenţi, printre care şi mulţi străini, dormeau în dormitoare comune, mâncau laolaltă, se rugau împreună de cinci ori pe zi şi studiau cot la cot filosofia islamică. „Devine o rutină, parte din viaţa ta, aşa că, dacă sari peste rugăciuni, nu te simţi bine”, spune Alexander. Tarim este centrul religios din Yemen, dar este ceva mai mic şi mai sărac decât Dallas. Şi totuşi, Alexander iubea acel loc:

> Drumurile nu sunt pavate, toate casele sunt făcute din chirpici, clădirile sunt înghesuite una într-alta. Totul este foarte simplu, ceea ce creează o atmosferă spirituală. Nu seamănă cu un oraş american, precum Las Vegas, unde fiecare clădire se ia la întrecere cu celelalte ca să atragă atenţia şi să fie unică. Întreaga ambianţă era spirituală – chiar şi cei din Tarim care nu fac parte din comunitatea religioasă înţeleg că oamenii de acolo au idealuri înalte şi încearcă să edifice o mai strânsă legătură cu Dumnezeu. Ei se străduiesc să surprindă o experienţă spirituală, să creeze momente de extaz, în care se găsesc mai aproape de Dumnezeu.

Alexander a trăit în comunitate aproape doi ani. Dar a fost oarecum deziluzionat de islam.

> M-am întâlnit cu alte tradiţii şi secte musulmane la Tarim şi fiecare dintre ele pretindea să fie adevăratul islam. Pe măsură ce studiam izvoarele, mi s-a părut că niciuna nu deţinea adevărul. Mi-am pierdut credinţa sau interesul faţă de islam ca forţă istorică, însă am fost tot mai interesat de filosofia islamică. Făcea dese referiri la „antici”, adică la vechii greci, aşa că m-am întors în Statele Unite şi am început să-i citesc pe neoplatonicieni, din care filosofia islamică s-a inspirat mult. I-am citit pe Proclus, pe Plotin şi îndeosebi pe Damascius. Şi, pe această cale, am ajuns să-l citesc pe Platon însuşi, care mi s-a părut de departe superior. Neoplatonicienii nu surprind sclipirea ironiei lui Platon, caracterul său jucăuş. Ei sunt

fundamentalişti în interpretarea lui – iau tot ce spune el ca pe un fapt direct.

În ultimii cinci ani, Alexander şi-a făcut din studiul lui Platon piatra unghiulară a practicii sale spirituale. Spune el: „Cea mai mare parte din spiritualitatea occidentală îşi are fundamentele în Platon. Tradiţiile mistice ale creştinismului, iudaismului şi islamului îi sunt profund îndatorate lui Platon. Pentru mine, platonismul este un mod de a vedea lucrurile. Este o dorinţă, o tânjire după adevăr, nu numai ca fapt, dar şi ca un lucru ce este în esenţă bun, frumos şi ordonat. Platon credea că tot binele, toată frumuseţea şi ordinea pe care le vezi în univers sunt manifestarea Binelui etern. Indivizii devin mai reali pe măsură ce sunt mai transparenţi faţă de acel Bine. Aşa că, zi de zi, încerc să păstrez acea viziune a participării la Bine. Tot ce fac, încerc să fac cu veneraţie". Acum lucrează într-o sală de operaţie la o maternitate din Dallas. „Nu văd munca mea ca pe un simplu mod de a câştiga nişte bani, ci ca pe o încercare de a face lumea mai bună."

Recunoaşte că se simte puţin nelalocul lui în America modernă. Spune el: „Ideea fundamentală la Platon este cum partea se leagă de întreg, de Absolut. În Statele Unite, fiecare încearcă să fie atât de unic, încât se teme să renunţe la sine pentru ceva colectiv. În cetatea ideală a lui Platon, toate clădirile, toată arta, toţi cetăţenii ar trebui să se unească şi să se armonizeze prin relaţia lor cu întregul. Dimpotrivă, oraşul american este un talmeş-balmeş de stiluri diferite. E lipsit de orice frumuseţe comună". Gândiţi-vă, de exemplu, la artera Strip din Las Vegas, unde un gigantic palat roman stă alături de o copie a Turnului Eiffel, lângă un castel medieval şi o piramidă egipteană. Nu există niciun simţ al ordinii, niciun sentiment al întregului. Totul este privatizat – până şi străzile sunt denumite după cazinouri. Nu există niciun simţ al binelui civic, al societăţii ca întreg. De fapt, Strip nu e nici măcar o parte din Las Vegas, este o mică insulă cu platâ, numită Paradis. Şi totul este permis în Paradis. „Platon a scris că, într-o democraţie, toate dorinţele şi plăcerile individului au un vot egal", spune Alexander. „Este o anarhie a dorinţei. Nu există un simţ al ierarhiei bunurilor. Platon sugerează că ar trebui să edificăm o societate care plasează în centrul ei aspiraţiile noastre cele mai înalte mai degrabă decât poftele noastre cele mai josnice." Aspiraţia noastră cea mai înaltă, conform lui Platon, este – sau ar trebui să fie – tânjirea după Dumnezeu. O comunitate construită în jurul acelei aspiraţii ar fi o teocraţie, spune Alexander, „nu în sensul simplu de a nu ieşi din cuvântul *Republicii*, ci în sensul că fiecare suflet ar trebui să facă tot ce poate ca să se apropie de Divin şi să trăiască în prezenţa constantă a Divinului".

Crede realmente Alexander că filosofia platonică ar putea să fie folosită vreodată ca temei al unei comunităţi sau chiar al unui stat întreg? „Ar fi foarte greu. Platon voia să creeze comunităţi filosofice, dar ştia cât de dificil era de realizat. Ar trebui ca oamenii să renunţe la ideea

că averea şi puterea sunt dezirabile. Poţi încerca şi să întemeiezi o instituţie precum Biserica Creştină, însă ar trebui să o cobori la cel mai scăzut numitor comun, care nu este foarte filosofic. Vezi cum, iar şi iar, oameni sfinţi întemeiază instituţii şi sunt apoi traşi în mocirlă." În fond, platonismul este o filosofie foarte elitistă. „Nu poţi intra pur şi simplu în Platon. Ideea elitei este că adevărul se deschide numai celor care au timp să-şi pregătească minţile pentru a vedea întregul, renunţând la vechile lor concepte. Majoritatea oamenilor nu sunt disponibili sub aspect intelectual şi emoţional pentru a-şi scoate la iveală toate gândurile." În loc de a se strădui să creeze o comunitate platoniciană în deşertul din Texas, Alexander şi-a ţinut ambiţiile în frâu, organizând un grup de discuţii, numit Platonicienii din Texasul de Nord.[1] Spune el: „Vin câţiva oameni. Ne concentrăm asupra aspectelor spirituale ale platonismului şi asupra cerinţei de a ne transcende gândurile, încercând să înţelegem întregul. Este dificil pentru nişte oameni care se pregătesc în filosofia academică şi care doresc să stăpânească concepte intelectuale. Iar alţii sunt îngrijoraţi de faptul că Platon le va cere să renunţe la viaţa lor de lux, ceea ce este adevărat într-o oarecare măsură, dar nu este totuna cu o austeritate monastică".

Platon, ultimul şaman

În societăţile umane primitive, elementul religios şi cel politic fiinţau unul lângă celălalt. În societăţile tribale, şeful conduce treburile pământeşti, pe când şamanul sau vraciul conduce treburile spirituale. Şamanul era (şi, în câteva culturi, încă mai este) o figură stranie, de pe altă lume. În adolescenţă, trebuia să cadă pradă unui soi de boală mintală, care îl scotea în afara societăţii şi care se domolea numai după ce era iniţiat în profesia şamanică. Această iniţiere presupunea să mori în această lume şi să renaşti în lumea spiritelor. Şamanul se reîntoarce apoi în comunitatea lui pământească, în ea, dar nu tocmai ca parte a ei, şi acţionează ca un ambasador între trib şi lumea spiritelor, în care călătoreşte intrând voluntar într-o stare de transă extatică, după care urcă pe o scară la cer (cel puţin aşa se descriu lucrurile în şamanismul siberian, iar imaginea scării se găseşte în multe alte culturi, cum este Scara lui Iacob din Geneză). Şamanul posedă funcţii sociale şi politice clar definite – el prezice viitorul, vindecă bolile, asigură binecuvântarea spiritelor la război, la vânătoare şi în agricultură, el apără tribul de spiritele rele şi de mânia zeilor şi tot el acţionează ca o călăuză spirituală către lumea de apoi după ce membrii tribului mor. El este deopotrivă preotul şi doctorul tribului său.[2]

Această legătură milenară dintre viaţa religioasă şi cea politică a fost ruptă de naşterea filosofiei, acum vreo 2500 de ani. După cum am

văzut, filosofii raţionalişti greci din secolele al VI-lea şi al V-lea î.Hr. Au început să conteste explicaţia şamanică a lumii naturale şi să ofere explicaţii raţionale mai convingătoare unor fenomene precum eclipsele de lună, tunetul sau epilepsia. Filosofii au combătut ideea că există un domeniu spiritual care să le dea oamenilor legile şi datinile lor. Dacă aşa stau lucrurile, atunci de ce fiecare cultură are ideea sa despre bine? Poate că, au sugerat câţiva filosofi îndrăzneţi, legile nu au fost date de către zei. Poate că oamenii le-au inventat. Poate că nu există bine şi rău absolut, ci numai ceea ce li se pare bine sau rău oamenilor din diferite epoci. Poate că „omul este măsura tuturor lucrurilor", după cum a spus filosoful grec Protagoras la sfârşitul secolului al V-lea î.Hr.[3]

Aceasta era o contestare directă a autorităţii preoţeşti. Însemna că nu avea niciun sens încercarea de a cunoaşte voinţa zeilor şi încă mai absurde erau oficierea de sacrificii, prosternarea în faţa preoţilor şi toate acele ritualuri prosteşti, în schimb, într-o democraţie laică, conta voinţa poporului. Oamenii erau adevăraţii arbitri ai binelui şi răului. Aşa că, dacă doreai cu adevărat să înveţi ceva util, trebuia să studiezi relaţiile publice, să înveţi cum să înţelegi dispoziţiile şi toanele publicului şi cum să le manipulezi cu ajutorul retoricii şi oratoriei. Pe la sfârşitul secolului al V-lea î.Hr., Atena era plină de filosofi sau sofişti (care s-ar putea traduce prin „vânzători ambulanţi de înţelepciune"), care pretindeau că sunt capabili să-i înveţe pe tineri arta de a trăi, prin care înţelegeau de fapt artele retoricii şi relaţiilor publice. Într-o democraţie, susţineau ei, un iniţiat în artele tenebroase ale relaţiilor publice ar putea să ajungă realmente puternic. Ar putea să facă, în bună măsură, tot ceea ce vrea el. Asta era ceva mult mai relevant decât încercarea de a te apropia de Dumnezeu. Oricum, cine mai credea în Dumnezeu? Şi astfel, vraciul a fost treptat înlocuit de propagandist.[4]

Un tânăr discipol al lui Socrate, pe nume Platon, a asistat cu oroare la această revoluţie laică, liberală. În tinereţe, Platon cunoscuse filosofia mistică a lui Pitagora, de care fusese profund impresionat. Aidoma lui Pitagora, el credea că studiul geometriei, al logicii şi al muzicii revela adevărurile eterne aflate dincolo de curgerea aparentă a realităţii materiale, pe care raţiunea omenească le poate descoperi dacă este suficient de luminată şi disciplinată. De la celălalt mare profesor al său, Socrate, a preluat tehnica dialecticii şi metoda căutării neobosite, prin dialog, a unor definiţii mai bune şi mai pătrunzătoare ale termenilor morali, precum libertate, frumuseţe şi dreptate. Platon sugera că, aşa cum există un domeniu pur al adevărurilor matematice, în care 2 + 2 fac întotdeauna 4, tot astfel trebuie să existe un domeniu pur al valorilor morale – Adevăr, Frumos, Dreptate –, pe care îl putem aborda prin intermediul dialecticii. Sofiştii încercaseră să nege existenţa acestor absoluturi morale, sugerând că „adevăr", „frumos" şi „dreptate" sunt simple vorbe, convenţii, bazându-se pe nimic mai substanţial decât opinia publică. Astfel încât căutarea binelui a degenerat într-un efort de a cuceri

favorurile publicului, în stilul unui concurs de tipul X-Factor. Dar, cu siguranţă, insista Platon, muzica bună nu e decât „aceea pentru care votează publicul”? Oare nu, cu siguranţă, anumite creaţii muzicale sunt într-adevăr mai bune decât altele, anumite opere de artă sunt mai bune decât altele, unele vieţi sunt realmente mai bune decât altele? Dacă aşa stau lucrurile, atunci treaba filosofului nu este să descopere opinia publică, aşa cum încearcă să facă sofistul şi propagandistul. Înseamnă să încerce a descoperi realitatea.

Ascensiunea sufletului

Aceasta nu este un soi de cercetare academică aridă. Descoperirea realităţii era, pentru Platon, o călătorie pe care trebuie să o facă întreaga personalitate. Platon a elaborat o explicaţie sofisticată a psihologiei omeneşti, care anticipa multe dintre teoriile modeme despre *psyche*. În primul rând, el sugera că noi nu avem doar un singur Eu, ci mai multe. Sufletele noastre sunt alcătuite din diferite sisteme concurente, fiecare cu propriile deziderate. El a sugerat o structură tripartită – există un sistem raţional, reflexiv; un sistem înflăcărat sau emotiv; şi un sistem elementar de pofte fizice. Se pot compara cu structura triunitară a creierului evidenţiată în anii 1960 de către neurologul Paul D. Maclean, care sugerează că oamenii posedă un sistem instinctual reptilian, un sistem emotiv de mamifer şi un sistem neomamifer de gândire raţională de ordin superior.[5] Platon a fost, de asemenea, primul gânditor occidental care să fi sugerat că noi avem un inconştient, care este liber să îşi exprime dorinţele nelegiuite (cum ar fi aceea de a te culca cu un părinte) atunci când suntem cufundaţi în somn.[6] Platon credea că diferitele sisteme politice ne afectează sufletele în diferite chipuri. Membrii unei societăţi capitaliste liberale posedă în mod tipic ceea ce Platon numea „personalitatea democratică”, în care nu există vreo ordine sau ierarhie a diferitelor părţi ale psihicului. Acum conduce sistemul emotiv, peste o clipă frânele sunt luate de către sistemul nostru raţional, pe urmă suntem în ghearele poftelor noastre fizice. Într-o astfel de societate, nu suntem numai o singură personalitate, ci mai multe – iar societatea noastră de consum ne încurajează să dăm satisfacţie tuturor multiplelor laturi ale noastre. Personalităţile noastre sunt ca o societate aflată în război civil, după cum spune Platon, sau ca o corabie fără căpitan, unde fiecare membru al echipajului urlă să se urmeze în altă direcţie.[7] Această viziune despre psihic ca răscoală a unor impulsuri şi sisteme concurente este acum foarte populară în neurologie – într-adevăr, David Eagleman a scris o carte întreagă, intitulată *Incognito*, avansând ideea că diferitele forme ale sinelui sunt ca un parlament în care diferite partide luptă să preia conducerea (nu sunt sigur dacă

Eagleman era conştient de faptul că Platon a spus-o primul – dacă era, nu menţionează acest lucru).

Dar ideea pe care a subliniat-o Platon şi pe care neurologii şi psihologii cognitivişti încep să o accepte este că ne putem antrena sistemul raţional sau „neomamifer" să supună celelalte sisteme, încercând să ia decizii mai raţionale, mai inteligente şi pe termen lung. În forma cea mai simplă, asta ar putea să însemne să rezistăm impulsului de a fuma sau de a mai mânca o porţie de pudding. La fel ca şi stoicii, Platon sugera că de fiecare dată când ne exercităm raţiunea conştientă ca să ne stăpânim impulsurile, puterea ei se întăreşte. Dacă exersăm asta toată viaţa, putem să punem treptat sistemele concurente din sufletul nostru în armonie, precum notele dintr-un acord (a luat această idee de la Pitagora). Apoi, în loc să mai fim împinşi ca o marionetă încoace şi-ncolo de fiecare impuls în luptă cu celelalte, devenim „comandanţii diferitelor straturi ale eului nostru".[8] Devenim un Eu unificat, o persoană întreagă, mai degrabă decât o babilonie de Euri diferite. A deveni o persoană întreagă presune un fel de antrenament şamanic. Acesta implică o pregătire deopotrivă fizică şi mintală, deoarece avântul impulsurilor noastre fizice trebuie să fie temperat şi ajustat. Trupul trebuie să fie supus ca un cal nărăvaş, după cum o spune Platon. Dorinţele fizice înceţoşează raţiunea şi o împiedică în urcuşul ei spre adevăr. Numai atunci când ne-am disciplinat corpul şi ne-am purificat raţiunea de influenţa sa mintea noastră se înalţă nestingherită către Divin. Aşa cum şamanul moare pentru lume şi zboară apoi în tărâmul spiritului, tot astfel raţiunea filosofului, eliberată din închisoarea trupului, se ridică în zbor spre tărâmul pur al adevărului.

Platon, care iniţial a dorit să fie dramaturg, a dăruit culturii occidentale câteva descrieri frumoase ale acestei ascensiuni a sufletului. Filosoful, sugera el, capătă aripi şi zboară prin lumea aparenţelor către o unire extatică cu Absolutul. Filosofia este realmente o formă de iubire a nebuniei (filosofie înseamnă literal „iubire de adevăr"), în care sufletul îşi aminteşte căminul său spiritual şi tânjeşte să-l vadă iar. Bolnav de iubire, sufletul rătăceşte pe pământ disperat să vadă chipul iubitei sale, Sophia (sau Adevărul). Ne îndrăgostim de această fată sau de acel băiat pentru că sunt frumoşi şi ne reamintesc oarecum Divinul. Dar apoi ne dăm seama că nu sunt decât manifestări particulare a ceva mai înalt şi mai universal. Aşa că filosoful urcă treptat de la particular spre întreg, până când privirea îi zăboveşte îndelung asupra chipului Frumosului Absolut şi este mistuit de extaz.[9] Sau, într-un alt mit celebru, filosoful „se trezeşte" şi îşi dă seama că lumea fenomenală este realmente o peşteră plină de iluzii şi ceea ce oamenii iau drept realitate nu e nimic mai mult decât un spectacol de marionete proiectat pe un perete al peşterii. Filosoful reuşeşte să se elibereze de această iluzie, să scape din peşteră, clipind ameţit de lumină. După care, aidoma lui Neo din *Matrix*, filosoful decide să se întoarcă în peşteră, încercând să-i trezească pe semenii lui şi să-i

facă să priceapă că asistă la un spectacol.[10] Dar dacă oamenii nu vor să fie treziţi? Dacă filosoful îi deranjează, împiedicându-i să privească scena? Dacă îi spun cu mânie filosofului să stea jos sau, şi mai rău, încep să râdă de el?

Respingerea filosofului de către societate

Aceasta era problema cu care s-a confruntat Platon. Şamanul avea un rol social şi politic clar definit. Era o figură respectată, a cărei autoritate era fixată în mituri şi în ritualuri colective, practicate timp de milenii. Însă filosoful, ca figură culturală, fusese prin preajmă cam de un secol (Pitagora a fost primul care să fi folosit termenul, în secolul al VI-lea î.Hr.) şi era încă privit cu profundă suspiciune. Platon a încercat să creeze noi mituri ca să cimenteze noul rol de filosof-şaman. Dar societatea democratică atenian a dovedit o iritantă împotrivire faţă de acceptarea autorităţii filosofului, refuzând să se încline în faţa înţelepciunii lui superioare. De fapt, filosoful era frecvent mai degrabă o figură ridicolă decât obiect de veneraţie. Socrate, de exemplu, a fost ironizat în comedia lui Aristofan *Norii* pentru că avea, literalmente, capul în nori. În mare asemănare cu zilele noastre, filosofii erau caricaturizaţi ca nişte creaturi palide, nepământene, gângave, care bolboroseau absurdităţi şi erau total nepotriviţi pentru treburile politice.[11] Încă şi mai rău, unii au considerat realmente că filosofii exercită o influenţă corupătoare. În mintea populară, nu se făcea nicio deosebire între filosofii-şamani autentici, precum Platon şi Socrate, şi filosofii-sofişti, care demolau moralitatea convenţională fără să pună neapărat altceva în loc. Această confuzie a făcut ca Socrate – „cel mai bun şi cel mai înţelept om din câţi am cunoscut”, după cum l-a descris Platon[11]- să fie condamnat la moarte pentru impietate, la sfârşitul secolului al V-lea î.Hr.

Moartea lui Socrate a fost un eveniment traumatic pentru Platon şi, realmente, pentru întreaga cultură occidentală. Pe când înainte şamanul şi căpetenia au existat unul lângă celălalt într-o relaţie de simbioză, acum filosoful-şaman s-a aşezat în afara societăţii, dispreţuind-o şi nedorind să scoată nimic din ea. Socrate colinda străzile Atenei, antrenându-i pe concetăţenii săi în dialoguri filosofice şi cerându-le să aibă grijă de sufletele lor. Însă după moartea lui, se pare că Platon şi-a pierdut încrederea în democraţie şi în concetăţenii săi. Filosofia, a scris el, „este cu neputinţă printre oamenii de rând”.[13] Conştienţi de corupţia statului democratic, filosofii ar trebui „să trăiască în tăcere şi să fie reţinuţi… ei văd restul lumii plin de fărădelegi şi se mulţumesc să se păstreze pe ei nepătaţi de stricăciunea şi răutatea din această viaţă, pe care o părăsesc, în cele din urmă, cu voioasă pace sufletească şi bune speranţe”. Filosofia devine o călătorie individuală spre împlinirea spirituală şi o declaraţie

privată de independenţă faţă de valorile corupte ale societăţii moderne. Devine misticism personal sau dezvoltare personală.

Visul utopic

Şi totuşi, Platon nu s-a putut împiedica să se întrebe: ce-ar fi dacă filosofii ar fi la putere? Ce-ar fi dacă ei *ar sili* publicul să asculte şi să urmeze poruncile lor? Acesta a fost gândul trufaş din *Republica*, cel mai faimos dintre dialogurile lui Platon şi, probabil, cea mai celebră lucrare din filosofia apuseană. Ea declară că „nu vor înceta problemele statelor sau, realmente… ale omenirii înseşi, până când filosofii nu vor deveni regi în această lume sau până când aceia pe care acum îi numim regi şi căpetenii nu vor deveni realmente şi cu adevărat filosofi". Platon îşi imaginează o societate perfectă, în care guvernează filosofii. *Republica* schiţează o analogie între individ şi stat. Dialogul sugerează că în orice societate există trei clase principale, care se corelează cu cele trei centre ale sufletului – intelectualii, reprezentând sistemul raţional; soldaţii, reprezentând sistemul însufleţit sau emoţional; şi negustorii, reprezentând sistemul poftelor fizice. Ca şi în cazul psihicului, fiecare dintre aceste clase posedă propria motivaţie dominantă: intelectualii doresc adevărul, soldaţii vor glorie, iar oamenii de afaceri vor bani. Aşa cum dreptatea pentru individ presupune ca raţiunea să ţină în frâu şi să conducă celelalte sisteme ale psihicului, tot astfel dreptatea în cazul statului presupune ca intelectualii sau regii-filosofi să controleze şi să conducă celelalte clase din societate. Fiecare clasă trebuie să-şi respecte funcţia proprie ori „să-şi vadă de treaba sa", după cum spune Platon, ceea ce înseamnă că numai regii-filosofi vor practica filosofia. Toţi ceilalţi se vor supune poruncilor fără să crâcnească.

Gardienii-filosofi din republica imaginară a lui Platon sunt supuşi, din naştere, unei educaţii extrem de austere şi de riguroase. Scopul suprem al lui Platon este unitatea spirituală a societăţii. El vrea să sfărâme sentimentul de ego individual al gardienilor săi, simţul lor de „eu "şi „mie", astfel încât ei să se identifice total cu întregul. Viitorii gardieni sunt luaţi de la părinţii lor pe la vârsta de cinci ani şi nu li se spune niciodată cine sunt părinţii lor naturali, astfel încât nu au niciun ataşament personal faţă de anumiţi adulţi. Ei sunt crescuţi în şcoli administrate de stat, unde fiecare aspect al vieţii lor este supravegheat de directorul educaţiv, despre care Platon spune că este cea mai importantă funcţie a republicii. Directorul supraveghează ceea ce mănâncă elevii, cum se pregătesc, ce citesc şi ce muzică ascultă. Fiecare aspect al copilăriei lor trebuie să fie controlat de stat, deoarece tot ceea ce le iese în cale lasă nişte urme în sufletele lor ca de ceară. O atentie deosebită se cere acordată poveştilor pe care le citesc şi muzicii pe care

o ascultă – Platon era îngrijorat de influenţa toxică a muzicii şi a teatrului modern asupra tineretului atenian şi de neobosita inovaţie din cultura atenianã. A scris el: „Muzica şi literatura unei ţări nu pot fi modificate fără schimbări politice şi sociale majore”. Prin urmare, statul trebuie să controleze şi să reglementeze cu grijă artele, astfel încât să îndrume pasiunile oamenilor către Adevăr şi Frumos. De fapt, nu era nevoie de inovaţie în artă sau în oricare alt aspect al republicii, atât timp cât filosofii-regi rămâneau în strânsă legătură cu Formele Divine ale realităţii. Pe măsură ce creşteau, tinerii gardieni trebuiau să cunoască filosofia şi să fie iniţiaţi în misterele adânci ale Absolutului. Iar când le venea sorocul să se înmulţească, statul urma să cupleze subtil cei mai buni gardieni masculi cu cele mai bune gardiene femele, astfel încât puritatea genetică a clasei să sporească. Orice specimen care se năştea cu handicapuri mintale sau fizice trebuia să fi e ucis.

Dar de ce era nevoie ca gardienilor-filosofi, odată iniţiaţi în misterele Absolutului, să le mai pese de viaţa din urmă, de pe faţa pământului? La urma urmei, adevăratului filosof, în viziunea lui Platon, nu-i pasă câtuşi de puţin de lucruri materiale, de sine, familie, stat şi nici chiar de viaţa însăşi. Lui nu-i pasă decât de Absolut, de Divin, de întregul Cosmic. Prin urmare, cum vor fi ei convinşi să revină pe pământ ca să se îngrijească de lucruri precum politica în domeniul transporturilor ori sistemul de canalizare al oraşului? Platon s-a gândit că ar fi necesar să se recurgă la o minciună nevinovată. S-a gândit că toţi membrii republicii ar trebui să înveţe din copilărie că au răsărit chiar din solul republicii, astfel încât erau cu toţii fraţi şi surori, iar republica era, într-un anume sens, mama lor. Această „minciună nobilă”, se spera, ar fi suficientă pentru a-i convinge pe filosofi să se angajeze împotriva voinţei lor în administraţia politică, deşi ceea ce ei doreau cu adevărat era să contemple, cât e ziua de lungă, Absolutul.

E greu de ştiut cât de serios trebuie să luăm *Republica*. De-a lungul acestui capitol, am scris „spune Platon”, însă, de fapt, Platon nu spune el însuşi nimic în niciunul dintre dialogurile sale. În schimb, el creează un fel de teatru de păpuşi, în care diferite personaje exprimă diferite opinii. Socrate, păpuşa lui principală, nu oferă o filosofie coerentă în cărţile lui Platon, ci îşi modifică poziţia în dialoguri diferite. Şi e greu de spus când Platon este sincer şi când este ironic. Uneori, pare evident că glumeşte, ca atunci când Socrate pretinde să fi dovedit că filosoful este de 729 de ori mai fericit decât tiranul. Sunt multe şiretlicuri intenţionate, chiar momente de joacă în filosofia lui Platon. În mod tipic, Socrate dezvăluie o viziune incredibilă despre viaţa de apoi, plină de filosofi zburători şi palate de lumină pură. După care va spune ceva de genul „Dar asta nu-i decât o poveste drăguţă” sau „Poate că aşa ceva nu-i adevărat”.[14] Poate că procedează astfel pentru a ne împiedica să fim prea fundamentalişti în relaţia noastră cu opera sa. Trebuie să urcăm spre adevăr prin forţe proprii mai curând decât să-l credem pe Platon pe cuvânt. În parte, de asemenea, Platon se apără din punct de vedere politic, astfel încât dacă

ar fi fost acuzat de plănuirea unei revoluţii să fi putut spune „dar totul nu a fost decât o poveste stupidă”. Însă această dispoziţie jucăuşă arată, de asemenea, cât de mult Platon este un autor modern: el creează în mod deliberat mituri religioase pentru societatea lui, arătând, totodată, natura fictivă a miturilor.

Unii universitari moderni *au luat* în serios *Republica* lui Platon şi au criticat ceea ce ei au văzut drept un model de totalitarism.[15] La fel ca şi în statele totalitare din secolul XX, viaţa privată este eliminată din republică. Reeducarea cetăţenilor de către stat este totală, atingând fiecare aspect al vieţii. La fel ca şi în totalitarismul modern, găsim nefericita metaforă a statului ca doctor, care „curăţă” corpul politic de boli morale şi, dacă este necesar, amputează orice element canceros. Poate că acea comparaţie dintre individ şi stat e doar o analogie, numai o metaforă. Însă metaforele sunt lucruri primejdioase. Ele pot fugi în lume şi provoca daune. Iar lucrul primejdios legat de acea metaforă particulară este că, sub un aspect important, o societate dreaptă *nu* seamănă cu un individ drept. Un individ sau o comunitate religioasă pot alege să se supună unui antrenament ascetic aspru, urmărind să atingă înţelepciunea spirituală. Este alegerea lor. Dar este improbabil ca o numeroasă societate multiculturală să facă această alegere la unison, pentru că oamenii au viziuni diferite despre viaţa bună, ceea ce înseamnă că o mână de intelectuali vor supune populaţia celui mai auster control şi celei mai severe discipline împotriva voinţei sale, „spre binele său”. În această perspectivă, *Republica* reprezintă o înspăimântătoare primă apariţie a acelui personaj foarte modern, revoluţionarul intelectual, surd la toate apelurile de milă, în timp ce el dăltuieşte societatea sa perfectă.

Şcoala ştiinţei economice

Putem să decidem că planul utopic al lui Platon este nepractic sau periculos pentru un întreg stat. Dar nu cumva simt posibile comunităţi platonice la scară mai mică, în care, de bunăvoie, nişte adulţi se strâng laolaltă spre a încerca să se apropie de Absolut? Aceasta a fost viziunea ce a stat la baza Şcolii de Ştiinţă Economică – School for Economic Science (SES), fondată în Marea Britanie, în 1937, de către un avocat pe nume Leon MacLaren şi care este încă puternică în zilele noastre. Şcoala are un sediu central luxos pe Bond Street din Londra, un domeniu vast în Oxfordshire, numit Waterperry House, 18 alte centre regionale în Marea Britanie şi şcoli afiliate în 15 ţări din toată lumea. SES estimează că are cam 20000 de membri la scară globală, printre care actorul Hugh Jackman. Maclaren a înfiinţat şcoala după un moment epifanic pe malul unui lac din Wimbledon Park, când şi-a dat seama că „există un lucru precum adevărul, şi un lucru precum dreptatea şi că ele puteau fi aflate

şi, odată aflate, puteau fi predate altora”. El a vrut să înfiinţeze o şcoală „în maniera anticilor”, gândindu-se îndeosebi la Socrate (deşi Socrate nu a întemeiat, de fapt, o şcoală). Cursuri serale aveau să strângă laolaltă minţile scrutătoare ca să studieze legile naturale ce stau la temelia omului, societăţii şi cosmosului – legi despre care MacLaren credea că sunt revelate în opera lui Platon, în Biblie şi în piesele lui Shakespeare. În anii 1950, Maclaren a cunoscut un guru indian, Sri Shantanand Saraswati, de care a fost profund impresionat, şi de atunci încoace curriculumul şcolii combină misticismul platonic şi neoplatonic cu filosofia vedică orientală. Orele de meditaţie se ţineau în paralel cu dialoguri socratice, însă dialogurile nu erau tocmai deschise, aşa cum sunt dialogurile socratice timpurii ale lui Platon. Nu se punea în discuţie că adevărul *există* undeva dincolo sau că un tărâm al spiritului etern *chiar* există. Era un articol de credinţă că Shantanand Saraswati era în strânsă legătură cu Tărâmul Divin – într-adevăr, el era considerat lucrul cel mai aproape de Dumnezeu de pe pământ şi, ca atare, vrednic de absolută veneraţie, încredere şi supunere. Iar MacLaren era considerat a fi treapta următoare pe scara către Dumnezeu şi, în mod asemănător, vrednic de adoraţie şi de supunere totală. Prin supunere totală, discipolii aveau să descopere libertatea totală. În negarea eului, aveau să descopere adevăratul lor sine. Relaţia cu un guru indian viu era cheia dezvoltării şcolii, deoarece membrii săi, aidoma lui Platon însuşi, încercau să inventeze o religie. Într-o anumită măsură, se puteau bizui pe autoritatea textelor antice, şi membrii SES încă lucrează la traducerea lui Platon şi a neoplatonicului renascentist Marsilio Ficino. Însă vorbele unor filosofi de mult dispăruţi nu erau nici pe departe la fel de însufleţitoare precum cuvintele unui guru viu, care le putea arăta adepţilor drumul atunci când orbecăiau în deplin întuneric.

Au trecut 50 de ani până când şcoala s-a bucurat de o mare atenţie. Abia după 1980, presa britanică a început să-şi pună întrebări legate de ceea ce se petrecea în sânul acestei stranii organizaţii. Unii filosofi universitari au început să reclame faptul că publicitatea vizibilă a şcolii pentru cursuri de filosofie, încă prezentă în ziare şi la metrou, era de fapt o publicitate mincinoasă, apreciind că acele cursuri nu ofereau o introducere în filosofie la modul general, ci numai într-o anumită filosofie religioasă. În 1984, doi jurnalişti de la *Evening Standard* au scris o expunere numită „Cultul secret”, criticând ceea ce autorii au văzut a fi mentalitatea similară unui cult a celor din şcoală, prin care membrii şcolii fraternizau numai între ei, ostracizându-i pe toţi membrii care plecau. Supunerea necondiţionată a membrilor faţă de Lider era considerată, de asemenea, de natură cultică. La fel şi practica şcolii de „serviciu filosofic”, prin care membrii trebuiau să presteze săptămânal şcolii multe ore de muncă domestică grea şi neplătită. Tot primejdioasă a fost considerată şi atitudinea generală „întâi şcoala, tot restul pe urmă” – chiar şi atunci când în „tot restul” intrau şi propriii copii. Atitudinea şcolii faţă de femei, considerate fiinţe iraţionale, supraemotive, având nevoie

de îndrumarea raţională a bărbaţilor, li s-a părut respingătoare celor din exterior. Iar şcoala a fost chiar acuzată că încearcă să se infiltreze în politica britanică – unul dintre membrii de frunte ai SES, Roger Pincham, a fost şi preşedinte al Partidului Liberal între 1979 şi 1982.

Ian Mason, directorul şcolii, îmi spune că şcoala a fost greşit înţeleasă: „Ideea nu este să zdrobeşti eul ca scop în sine, ci mai degrabă să te pună în legătură cu tine însuţi, să te ajute să deosebeşti ceea ce este real de ceea ce nu este, să-ţi hrănească şi să-ţi fortifice mintea. Dar poate că a existat în anii de început o atitudine exagerată de supunere necondiţionată faţă de Lider. Oamenii luau spusele lui MacLaren şi le aplicau fără inteligenţă". Ca să fim cinstiţi faţă de şcoală, dacă Platon şi-ar deschide Academia în zilele noastre sau dacă Epicur şi-ar inaugura Grădina, ar fi acuzaţi, probabil, de înfiinţarea unor culte. Şcolile filosofice, mi se pare, pot fi structurate în două feluri. Ele pot să ofere o varietate de filosofii diferite care să fie analizate şi asupra cărora să se reflecteze, fără ca elevilor să li se pretindă nicio adeziune reală. Acest model liberal este, în esenţă ceea ce oferă aşezăminte precum Şcoala Vieţii şi Academia Idler. Ori se poate avea o şcoală de filosofie mai apropiată de concepţia anticilor, în care elevilor li se predă o anumită filosofie, un mod etic de viaţă, la care ei aderă într-un efort de a-şi transforma total personalitatea. Lucrul care astăzi se apropie cel mai mult de aşa ceva este Şcoala de Ştiinţă Economică, aşa că este interesant de văzut cum i-a mers şi ce greşeli a făcut.

Gardieni platonicieni fără voie

Şcoala a înfiinţat, în 1975, două şcoli pentru copiii membrilor SES. MacLaren s-a inspirat din exemplul *Republicii* şi al operei târzii a lui Platon, *Legile*. Ambele cărţi sunt, în egală măsură, tratate educaţionale şi cărţi de filosofie politică. Se pare că Platon credea că dacă filosofii nu pot să conducă societatea, următorul lucru bun pe care l-ar putea face este să deschidă şcoli în care să pregătească generaţiile următoare de lideri. Figura exaltată a filosofului-şaman evoluează în figura mai mundană a învăţătorului. Maclaren a înfiinţat două scoli în centrul Londrei: St. James School, pentru fete, şi St. Vedast School, de băieţi, ambele conduse de părinţi şi de un personal ce făceau parte din SES. De la cinci până la 18 ani, elevilor li se preda filosofia şcolii. Aveau cursuri de meditaţie, filosofie greacă, filosofie orientală, sanscrită, dans vedic, matematică vedică, Shakespeare, artă renascentistă şi alte materii.

De la început, pe umerii copiilor apăsau nişte aşteptări uriaşe. Se aştepta ca ei să formeze viitoarea elită spirituală, o generaţie perfect pregătită de gardieni-filosofi care vor salva civilizaţia occidentală de ea însăşi. Dar unii copii nu doreau să fie gardieni-filosofi. Le displăcea să fie

forţaţi să poarte nişte uniforme ridicole şi să renunţe la viaţa normală de care îi vedeau bucurându-se pe alţi copii din Londra. Se simţeau rupţi de societatea lor. Unii profesori erau buni (mama actriţei Emily Watson era o profesoară respectată de la şcoala de fete), dar alţii, care se subordonaseră cu supunere absolută ierarhiei şcolii, reacţionau foarte prost la orice semn de nesupunere adolescentină. Nu erau profesori de meserie, mulţi erau novici în domeniile pe care le predau şi se simţeau, probabil, nesiguri. Poate că, aidoma filosofilor lui Platon, aveau ochii atât de ferm aţintiţi asupra Divinului, încât nu aveau strop de milă pentru fiinţele imperfecte de aici, de pe pământ. Oricare ar fi fost motivul, unii profesori i-au supus pe elevi unui regim de teroare. Elevii erau ridiculizaţi, bătuţi cu varga, loviţi cu pumnul în faţă sau în stomac, azvârliţi de-a latul clasei, loviţi cu mingi de crichet şi frânghii de gimnastică. Iar dacă elevii se plângeau acasă părinţilor, adeseori nu se bucurau de simpatie. Părinţii erau membri ai aceleiaşi organizaţii riguros ierarhice. Aceste abuzuri au ieşit la lumină în raportul independent din 2006[16], numai după ce foşti elevi au relatat pe Internet poveştile lor de groază. Profesorii implicaţi au primit un „avertisment formal“şi nu mai lucrează la St. James, deşi fac în continuare parte din Şcoala Ştiinţei Economice.[17]

După cât se pare, St. James School este acum ceva mai bine administrată de către profesori de meserie, fiind atractivă pentru copiii unor părinţi înstăriţi din Brook Green. În prezent, numai 10% dintre copii au părinţi înrolaţi în SES, aşa că, inevitabil, filosofia spirituală a şcolii s-a cam diluat, în paralel cu o orientare treptată mai aproape de tendinţele dominante din societate. Dar mai sunt încă destule vieţi vătămate în răstimpul acelui deceniu de incompetenţă şi abuzuri. Şi unor vechi practici ale şcolii încă nu li s-a acordat suficientă atenţie, cum ar fi practica ocazională de a mărita absolvente de la St James la puţin peste 18 ani cu bărbaţi mai vârstnici din SES şi chiar cu profesori din cele două şcoli. Directorul Ian Mason, de exemplu, care preda un curs extracurricular de drept la St. James School, s-a căsătorit nu cu una, ci cu două foste eleve de la St. James (prima căsătorie i-a fost sugerată de către MacLaren şi nu a mers, a doua a decurs ceva mai bine. Mason insistă că niciuna nu i-a fost elevă la clasă şi că amândouă erau adulte trecute de 20 de ani atunci când s-au măritat cu el.) Actualul lider al SES, Donald Lambie, s-a căsătorit şi el cu o fostă elevă a şcolii. Au fost organizate chiar două baluri pentru eleve de 18 ani şi membri mai în vârstă ai SES, care s-au soldat cu nişte căsătorii. Spune Mason: „Balurile au răspuns cererilor venite din partea tinerelor femei de a avea prilejul să cunoască tineri eligibili din SES şi au fost nişte ocazii foarte inocente. Aş sublinia faptul că nu s-a exercitat niciun fel de coerciţie”. Se poate înţelege că şcoala dorea să încurajeze căsătoriile în cadrul ei ca să conserve valorile sale contraculturale: multe grupuri religioase practică

aşa ceva. Cu toate acestea, după cum recunoaşte Mason, „este un pic bizar”.

Personal, nu cred că SES este un „cult secret”. Şi-a pierdut liderul charismatic şi autoritar. Numărul de membri este în declin. Ian Mason, care a fost util şi deschis în timpul documentării mele, recunoaşte că are două fiice adolescente care „nu manifestă niciun dram de interes faţă de meditaţie şi se plâng chiar şi de faptul că trebuie să se întâlnească cu alte familii din SES”. Mie mi se pare că SES este un experiment interesant, o încercare interesantă de a transforma filosofia antică din Orient şi din Occident într-o adevărată comunitate şi într-un autentic mod de viaţă. Dar unele aspecte din istoria şcolii arată, de asemenea, cum astfel de comunităţi pot să devină dogmatice în devotamentul lor faţă de un lider charismatic şi cât de atenţi trebuie să fim atunci când cineva le impune copiilor săi propria filosofie.

În lecţia următoare, îl vom cunoaşte pe Plutarh, un învăţător care s-a apucat în mod premeditat să scoată mari conducători din elevii săi, astfel încât aceştia să poată merge în lume şi să-şi transforme societăţile lor în calitate de filosofi-eroi. Să vedem dacă ideile lui sunt mai practice în vremurile noastre.

11. **Plutarh şi arta eroismului**

Louis Ferrante a crescut în Queens, într-un cartier în care bandele controlau „fiecare zonă şi orice sector”. Îşi aminteşte: „Era normal să faci parte dintr-o bandă, fie dintr-o bandă irlandeză, dintr-una italiană, neagră, hispanică sau asiatică”. Era un puşti scund, îndesat, căruia nu-i plăcea cartea, dar era un mare bătăuş: „Oricine la acea vârstă este rătăcit şi derutat, în căutarea unui grup în care să se integreze. M-am identificat cu găştile de cartier, pentru că era un debuşeu de testosteron. Cu toţii credeam că suntem nişte ţipi duri”. La 13 ani, a intrat într-o bandă numită Hill Boys, care hălăduia pe Queensboro Hill. Spune el: „Mi-am luat diploma în toate – de la pumni până la bâte de baseball, cuţite şi arme de foc”. Şi-a început rapid cariera în crima organizată. „La început umblam de colo-colo, încercând să facem un bănuţ din găinării, cum ar fi spargerea cutiilor poştale ca să punem mâna pe carduri de credit. Dar câţiva dintre noi au avansat în criminalitatea mai serioasă, precum capturarea vehiculelor de transport sau jaful armat.” A intrat în cercurile de gangsteri şi le-a atras atenţia: „Prima lovitură mare pe care am dat-o a fost jefuirea unui camion care transporta unelte şi truse de scule în valoare cam de 100000 de dolari. Asta le-a atras atenţia şmecherilor”.

În cele din urmă, Louis a început să lucreze pentru John Gotti, capul familiei Gambino din New York. Spune el: „Am făcut cămătărie pentru John, însă meseria mea de bază era jaful vehiculelor de transport. Aveam o echipă care lucra sub conducerea mea. Am făcut o groază de afaceri. De exemplu, un ins putea să le datoreze mafioţilor 150000 de dolari şi să le spună: «Nu-mi rupeţi picioarele, lucrez la o mare companie de transport, au un seif cu 300000 de dolari în el, luaţi-l voi cu totul». După care mafioţii mă sunau pe mine şi eu făceam treaba”. Louis era încântat de viaţa lui: „Obişnuiam să intrăm în restaurante şi primeam cele mai bune mese. Îmi dădea o stare de extaz – atât de tânăr şi să fii cineva. Simţeam că am lumea la picioare”. Era o cultură ostentativă, definită de către Gotti: „Alţi capi de familii mafiote erau mai discreţi, dar el făcea întotdeauna paradă cu banii lui. Era îndrăgostit de maşinile şi hainele lui frumoase. Pe când aveam 18 ani, m-am afişat în faţa lui şi a bandei sale într-un Mercedes negru nou-nout. N-au spus decât: «Mişto maşină»”.

În 1993, la 22 de ani, Louis a fost arestat şi acuzat de un şir de jafuri armate şi fraude cu carduri. A fost condamnat la 12 ani şi jumătate de închisoare şi a fost trimis la închisoarea de maximă securitate din Lewisburg, Pennsylvania. „Locul era în plin război civil între Arian Nation

şi Black Muslims. În prima zi petrecută acolo, au avut loc două omucideri. Bun venit în sistemul penitenciar.” Şi totuşi, chiar şi la Lewisburg, mafioţii se bucurau de un tratament special: raţii suplimentare de ţigări, vin, saltele moi, maşini de gătit. Însă farmecul vieţii începea să pălească pentru Louis. „Am început treptat să mă gândesc tot mai mult la lucrurile pe care le-am făcut. Ce-mi dădea mie dreptul să pun pistolul la tâmpla unui om?” A început, de asemenea, să simtă tot mai mult dezgust faţă de ceilalţi gangsteri din puşcărie. „Fuseserăm crescuţi în codul mafiei, care spunea să ucizi pe oricine făcea ceva oribil împotriva familiei, pentru că asta era sinonim cu trădarea. Aşa că dacă dispărea vreunul, nu puneai întrebări. Acum, la pârnaie, am dat peste o mulţime de gangsteri acuzaţi de crimă. Şi în nouă cazuri din zece, era vorba de bani. Poate nu mai mult de 7000 de parai. Şi m-am gândit, Doamne, ăştia sunt nişte animale, omoară pentru bani. M-am gândit că nimeni nu ar trebui să moară nici pentru un miliard de dolari. Nu voiam nici măcar să le stau alături.” Înainte, când Louis era în preajma lui John Gotti, era ca şi cum s-ar fi găsit în prezenţa Papei. Acum, împreună cu el la închisoare, l-a văzut ca pe un simplu om. „Era ca şi cum l-ai fi văzut pe Cezar fără mantie. Şi Gotti se plângea tot timpul. M-am gândit: «Ăsta-şi bate joc de mine? Are tupeul să se plângă?» Mi-am dat seama că «sunt vinovat, am greşit prin ceea ce am făcut». Şi mai e ceva, ce gangsterii n-au înţeles niciodată. Dacă spuneau vreodată că regretă ce-au făcut, o făceau numai ca să ia o pedeapsă mai uşoară. De vină erau părinţii, judecătorii sau agenţii FBI. Cel mai important lucru pe care l-am făcut vreodată a fost să înţeleg că federalii nu-şi făceau decât treaba lor.“

A fost odată azvârlit în „gaură” – o carceră unde primea hrana printr-o fantă din uşă. „Gardianul de acolo m-a făcut animal. Şi m-am gândit, chiar sunt ca un animal. Nu pot să umblu pe străzi, primesc hrana printr-o crăpătură din uşă.” Când a ieşit de la carceră, a început să citească. „Înainte, nu citisem o carte în viaţa mea. M-am strecurat prin şcoală copiind, am fentat-o.“ Acum, a început să citească biografii: „Am citit biografia lui Churchill de Martin Gilbert şi mi-a plăcut. M-am îndrăgostit de lectura biografiilor, de cărţile despre oameni care au realizat lucruri uimitoare în viaţă, împotriva sorţilor potrivnici, oameni care au biruit toate obstacolele. Şi ei sunt fiinţe umane. Churchill era un bărbat, ca şi mine. Trebuie să-ţi dai seama că toate pot să-ţi stea împotrivă, dar acelaşi Dumnezeu care te-a creat pe tine i-a creat şi pe Churchill, Newton, Einstein”. A fost inspirat de *Lungul drum spre libertate* de Nelson Mandela. „Am făcut opt ani şi jumătate [pedeapsa i-a fost scurtată], iar Mandela a fost închis 20 şi ceva de ani, doar ca să-şi elibereze ţara. El putea să stea şi de trei ori mai mult decât mine, pentru că avea un ţel. Povestea lui m-a învăţat inutilitatea violenţei ca mijloc de a-ţi atinge scopul. A fost o adevărată lecţie pentru mine, ca unul oricând gata să-şi folosească pumnii ca să obţină ce dorea.” Îi plăceau îndeosebi *Vieţile paralele* ale lui Plutarh: „M-am îndrăgostit de istoriile lui despre

personaje precum Cicero, care s-a ridicat pentru lucrurile în care credea şi pentru care şi-a dat viaţa”. I-a plăcut cartea atât de mult, încât a furat-o din bibliotecă şi a ascuns-o în dulapul său. „Stăteam lungit pe patul meu metalic, reflectând asupra ei, şi m-am gândit: «Cum am putut să fac ce-am făcut?» M-am simţit ca ultimul om. Parcă m-ar fi izbit o tonă de cărămizi. A doua zi, am returnat cartea şi asta a fost ultima dată când am comis o ilegalitate.” În prezent, Louis este un om liber, un autor publicat şi un militant pentru alfabetizare. Spune el: „Lectura mi-a răscolit efectiv întreaga viaţă. Mi-a dăruit o busolă morală, dorinţa de a duce o viaţă bună”.

Eşti cel pe care îl imiţi

Poate că Louis nu şi-a dat seama, dar el uza o tehnică ştiută drept *exemplum* sau exemplu moral, ce era o piesă importantă din trusa terapeutică a filosofiei antice. Teoria subiacentă tehnicii este deopotrivă simplă şi foarte profundă: se bazează pe observaţia că noi suntem animale sociale şi mare parte din comportamentul nostru moral provine din observarea celorlalţi şi din dorinţa noastră de emulaţie. Psihosociologul Albert Bandura a numit acest fenomen „modelare”. El scrie: „Cea mai mare parte din comportamentul uman este învăţat pe cale observaţională prin modelare: din observarea altora individul îşi face o idee despre modul de efectuare al unor noi comportamente şi, în ocazii ulterioare, această informaţie codificată serveşte drept ghid de acţiune”. Bandura a ilustrat această afirmaţie prin celebrele sale experimente cu păpuşile „hopa-mitică“ de la începutul anilor 1960: un copil era lăsat să se joace într-o cameră plină cu jucării de tot felul, după care urmărea cum un adult, ce se juca în alt colţ al încăperii cu Bobo doll – un hopa-mitică de mari dimensiuni –, începea să atace păpuşa, cărându-i pumni, lovind-o cu un ciocan şi aşa mai departe. După care adultul ieşea, lăsând copilul să se joace singur cu jucăriile din cameră. Era mult mai probabil ca acei copii care l-au văzut pe adult lovind cu agresivitate păpuşa să o atace şi ei. Iar aceia care au văzut cum un adult de acelaşi sex s-a purtat foarte agresiv cu păpuşa erau cu precădere predispuşi să maimuţărească acest comportament.

De atunci, experimentul a fost repetat şi copiat de multe ori, de exemplu prezentându-se unor adulţi nişte scene video violente şi urmărind cum le afectează comportamentul ulterior.[1] Rezultă că suntem nişte creaturi accentuat sociale, ale căror decizii morale sunt profund configurate de comportamentul celor din jurul nostru. Iată de ce multe probleme emoţionale şi comportamentale, de la obezitate la solitudine, sunt, după cum s-a demonstrat în studii recente, socialmente contagioase. E mai probabil să fim singuratici atunci când avem prieteni

singuratici, e mai probabil să fumăm atunci când prietenii noştri fumează, mai probabil să mâncăm peste măsură atunci când prietenii noştri mănâncă prea mult etc. Suntem cei pe care-i cunoaştem. Dar, mai mult decât atât, suntem cei pe care-i imităm. Cu toţii îi folosim pe alţii drept modele de copiat sau drept standarde în funcţie de care ne măsurăm pe noi înşine. Louis, de exemplu, în mod firesc a imitat figurile masculine dominante din mediul său, care s-au nimerit să fie gangsteri – şi asta l-a costat scump. Însă acest proces nu trebuie să fie numaidecât inconştient şi automat. Putem învăţa să fim mai conştienţi în alegerea modelelor şi a figurilor exemplare cu care intrăm în emulaţie. Ştiind cât de mult din comportamentul nostru provine din modelare şi emulaţie, anticii foloseau *exemplum*, încercând să-i îndrume pe oameni pe calea cea bună. Ei scriau vieţile înţelepţilor filosofi sau ale eroilor militari, astfel încât să le auzim nu doar cuvintele, ci să le vedem şi vieţile, cu atât mai bine să le şi imităm. Cu destulă exactitate, cel mai faimos practicant al acestei tehnici a fost Plutarh, filosof, preot şi istoric grec din primul secol d.Hr., ale cărui *Vieţi paralele* le-a furat Louis din bibliotecă, înainte de-a i se răscoli inima şi a o duce înapoi.

Învăţătorul Europei

Plutarh s-a născut cu aproximaţie în anul 46 d.Hr., într-o familie înstărită din Cheronea, un orăşel din ţinutul grecesc Beoţia. La 20 de ani, a studiat vreme de trei ani filosofia la Academia din Atena, înainte de a călători prin Sparta, Corint, Egipt şi Roma, unde a ţinut conferinţe publice despre filosofia platonică. S-a întors la Cheronea şi, în cele din urmă, a fost numit preot al Oracolului Delfic. A înfiinţat propria sa versiune a Academiei, printre studenţi numărându-se nepotul lui, Sextus, care a devenit îndrumătorul în filosofie al lui Marcus Aurelius. Un savant comenta că Plutarh a fost „timp de secole învăţătorul Europei”, ceea ce e bine spus, pentru că avea geniu de educator. El a gândit profund cum să se insufle şi să se cultive caracterul tinerilor şi, pentru multe secole, metoda lui a stat în centrul educaţiei occidentale.

Plutarh a combătut doctrina stoică potrivit căreia ar trebui să încercăm să eradicăm orice urmă de pasiune din noi. În schimb, el l-a urmat pe Platon, susţinând că eradicarea pasiunilor „nu este nici posibilă, nici folositoare”. Mai degrabă, ar trebui să ne străduim „să le păstrăm între limitele potrivite, să le temperăm în bună rânduială şi astfel să le îndreptăm spre un scop bun; şi astfel să dăm naştere virtuţii morale, care constă… în buna rânduire a pasiunilor noastre”.[2] În educaţie, avem misiunea de a călăuzi pasiunile tinerilor „în direcţia unui scop bun”, inculcându-le bune deprinderi. „Caracterul”, a scris el, „este obicei de lungă durată”.[3] Cu toţii suntem o combinaţie de raţiune, pasiuni

şi deprinderi – dar, din fericire, cei mai mulţi dintre noi suntem liberi să ne schimbăm deprinderile folosindu-ne raţiunea. Acest fapt este adevărat îndeosebi în cazul tinerilor, „căci tinereţea este impresionabilă şi plastică şi, atât timp cât astfel de minţi simt încă plăpânde, lecţiile le sunt inculcate adânc”.[4]

Cea mai importantă parte a educaţiei constă în îndrumarea şi modelarea pasiunii copiilor pentru emulaţie, care înseamnă ambiţia de a-l egala sau depăşi pe altul. După cum au arătat experimentele lui Bandura cu păpuşile Bobo, copiii observă, imită şi absorb constant lecţii din mediul lor. Ei îşi fixează modele sau standarde, după care se evaluează în raport cu acestea şi se iau la întrecere cu ele. Aceasta este o pasiune animală naturală, pe care stoicii ar căuta să o reprime, dar despre care Plutarh spune că mai degrabă ar trebui s-o îndreptăm spre scopuri bune. Obiectul principal de emulaţie pentru copii sunt părinţii lor – mai ales, pentru băieţi, taţii lor şi, din acest motiv, taţii ar trebui, spunea Plutarh, „să constituie un exemplu viu pentru copiii lor, mai presus de toate necomiţând fapte rele şi făcând ceea ce trebuie. În felul acesta, uitându-se la vieţile părinţilor lor ca într-o oglindă, copiii pot fi ţinuţi departe de cuvinte şi fapte urâte”. Din păcate, se întâmplă uneori ca tatăl să ofere un exemplu groaznic pentru fiul său, dând poate un model de adulter, băutură, violenţă, fărădelege sau pur şi simplu de absenţă din sânul familiei. Astăzi, o treime dintre copiii americani trăiesc separaţi de taţii lor biologici şi un sfert cresc în familii monoparentale, susţinuţi de mamele lor necăsătorite. Acest fapt reprezintă o enormă povară economică şi emoţională pe umerii mamelor singure şi ai copiilor lor. Pentru copii, înseamnă că, din punct de vedere statistic, este mai probabil să aibă probleme emoţionale şi comportamentale, să fugă de acasă şi să sfârşească în puşcărie. Lor le este refuzat sprijinul financiar şi emoţional al unui tată – şi sunt privaţi, de asemenea, de un model pe care să-l imite.[5]

Vieţi paralele

În vreme ce nu ne putem alege părinţii sau cei printre care creştem, ne putem alege propriile modele. Ne putem fixa în minte mari figuri fie din viaţa noastră, fie din literatură şi putem încerca apoi să ne ridicăm la standardele pe care aceştia le-au stabilit. Urmărind acest scop, Plutarh şi-a elaborat marea operă a vieţii sale: *Vieţile nobililor greci şi romani* (de regulă cunoscută drept *Vieţi paralele*), în care a schiţat vieţile unui număr de 46 de mari eroi militari şi politici ai Greciei şi ai Romei, comparând de fiecare dată un erou grec şi unul roman, spre a-l măsura pe unul prin celălalt şi pentru a-l îndemna pe cititor să se compare pe sine cu eroii din trecut. Cartea prezintă portrete vii ale lui Alexandru cel

Mare, Cicero, Brutus, Pericle, Pompei şi alţii şi conţine unele dintre marile scene ale scrierilor istorice: asasinarea lui Iuliu Cezar, iubirea dintre Antoniu şi Cleopatra, sinuciderea lui Cato. *Vieţile* sale au inspirat piesele romane ale lui Shakespeare şi sunt scrise cu un simţ artistic al scenelor grandioase, dublat de ochiul pentru detalii revelatoare al unui jurnalist. Dar scopul său de căpătâi era de natură etică.

El voia să creeze exemple de virtute şi de viciu cu care tinerii să emuleze. A scris el: „Viziunea noastră intelectuală trebuie să se aplice unor obiecte care, prin farmecul lor, ne împing spre propriul nostru bine. Astfel de obiecte sunt de găsit în faptele virtuoase; acestea sădesc în aceia care le caută o mare şi arzătoare dorinţă care conduce la imitaţie”.[6]

Plutarh a văzut forţa emulaţiei din subiecţii săi biografici. Alexandru cel Mare, de exemplu, era obsedat de emulaţia şi întrecerea cu Ahile. Şi-a pus deasupra cortului mottoul lui Ahile – „Să fii întotdeauna cel mai bun şi cu mult peste toţi ceilalţi” – şi s-a prosternat la mormântul lui Ahile de la Troia. În schimb, Iuliu Cezar era obsedat de emulaţia cu viaţa lui Alexandru. În tinereţe, Cezar a citit viaţa lui Alexandru, după care a izbucnit în lacrimi. Când prietenii săi l-au întrebat ce are, el a răspuns: „Nu credeţi că am motive să plâng, dacă mă gândesc că, la vârsta mea, Alexandru cucerise atât de multe naţii, pe când eu în acest timp nu am făcut nimic memorabil”. Machiavelli, care era profund influenţat de Plutarh, credea că acest gen de emulaţie conştientă a figurilor istorice era o componentă-cheie a educaţiei unui cârmuitor. El scria:

> Ca să-şi exerseze intelectul, prinţul trebuie să citească istorii şi să studieze în ele acţiunile bărbaţilor iluştri, spre a vedea cum s-au purtat la război, să examineze cauzele victoriilor şi înfrângerilor lor, astfel încât să le evite pe cele din urmă şi să le imite pe cele dintâi; şi, mai presus de toate, să facă ce-a făcut un bărbat ilustru, care şi-a luat drept exemplu pe unul care fusese lăudat şi faimos înaintea lui şi ale cărui succese şi fapte le are mereu prezente în minte, aşa cum se spune că Alexandru cel Mare l-a imitat pe Ahile, Cezar pe Alexandru, şi Scipio pe Cyrus.[7]

Conştient de puterea acestei dorinţe tinereşti de emulaţie şi depăşire a faptelor vitejeşti din trecut, Plutarh încearcă s-o îndrume pe căi drepte. Astfel, în portretele sale, ne întoarce privirea aprobatoare către acei eroi care manifestă virtutea socratică a stăpânirii de sine. Îl admiră pe Alexandru cel Mare pentru autocontrolul său în materie de sex. Alexandru, ni se spune, nu s-a atins de femeile capturate din familia lui Darius, regele Persiei, chiar dacă soţia lui Darius era „de departe cea mai atrăgătoare dintre toate femeile regeşti”. Aceasta poate din cauză că Alexandru era homosexual, dar Plutarh insistă că Alexandru s-a abţinut deoarece considera „stăpânirea de sine un lucru mai regesc decât

biruinţa asupra duşmanilor”. În contrast, generalul roman Marc Antoniu s-a dezonorat pe sine şi Roma prin neputinţa lui de a-şi stăpâni pasiunea pentru regina egipteană, Cleopatra. Atunci când Cleopatra a dat bir cu fugiţii în bătălia de la Actium, Antoniu nu s-a putut împiedica să o urmeze, ca un sclav: „Antoniu a demonstrat limpede lumii întregi că nu era condus nici de sentimentele unui comandant, nici de cele ale unui bărbat curajos, nici măcar de sentimentele sale, ci... era târât de acea femeie ca şi cum ar fi devenit un singur trup şi trebuia să meargă oriunde s-ar fi dus ea”.

Plutarh îi admiră, de asemenea, pe acei indivizi care sunt capabili să-şi ţină firea. Dacă intri în politică, sugerează el, oamenii te vor ataca, aşa că e mai bine să nu porţi ranchiună, pentru că altminteri politica ta va fi cârmuită de resentimente personale mai degrabă decât de interesele statului: ne putem gândi la Gordon Brown şi Tony Blair şi la modul în care animozitatea lor personală a sfârşit prin a dăuna guvernării statului. Nick Clegg, viceprim-ministrul britanic, pare să fi fost şocat de căderea lui din postura de favorit al presei în poziţia de sac de box al publicului.[8] Ei bine, asta e politica. Licurg, marele bărbat de stat spartan, i-a înfuriat pe spartanii bogaţi cu reformele sale, încât a fost atacat de gloată, şi un tânăr a reuşit să-l orbească pentru restul vieţii. În loc să se răzbune, Licurg l-a luat pe băiat la el în casă şi i-a devenit tutore. Băiatul „a devenit astfel un adept devotat al lui Licurg şi obişnuia să le spună apropiaţilor şi amicilor săi că omul nu era nici aspru, nici îndărătnic, ci era cel mai blând şi cel mai amabil dintre toţi“.

Poate că pasiunea cea mai importantă pe care cârmuitorul trebuie să înveţe cum s-o ţină în frâu este pasiunea pentru faimă şi popularitate. Plutarh se găseşte aici pe un teren oarecum primejdios, prin faptul că întregul proiect al *Vieţilor* este conceput să-i îndemne pe tineri spre fapte de curaj, spre emulaţie şi cutezanţă nesăbuită. Şi totuşi, dacă nu este strunită, pasiunea pentru faimă şi distincţie poate fi foarte păgubitoare pentru stat. Alcibiade este un general eroic, un geniu în arta războiului, însă pasiunea lui copleşitoare pentru glorie îl mână „să aprindă dorinţa” atenienilor de aventuri militare nesăbuite. Prin contrast, Pericle nu are o atare nevoie de glorie şi popularitate şi astfel a fost capabil să ţină în frâu toanele mulţimii, în loc să fie el învârtit de ele ca o giruetă. Acesta, de fapt, este imul din rolurile-cheie ale conducătorului – aşa cum el trebuie să-şi controleze propriile pasiuni, tot astfel trebuie să fie în stare să ţină în frâu şi să cârmească pasiunile turbulente ale maselor folosind retorica, aşa cum un căpitan de vas ţine cârma navei pe furtună. Ne gândim la Churchill şi la modul în care a condus publicul britanic între excesiva încredere de sine şi excesiva disperare înainte şi în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, călăuzit de ceea ce biograful său, Martin Gilbert, numeşte „pilonii gemeni” ai oratoriei sale: realism şi viziune.[9]

În toate acestea, cârmuitorul are nevoie de filosofie. Trebuie să fie educat filosofic de către un profesor experimentat de la o vârstă fragedă,

aşa cum au fost mulţi dintre eroii lui Plutarh – Alcibiade de către Socrate, Pericle de către Anaxagora, Alexandru de către Aristotel. Filosofia le oferă cârmuitorilor „echipamentul”, după cum spune Plutarh, necesar ca să guverneze: cunoaşterea retoricii, a istoriei, a diplomaţiei şi, mai presus de toate, a modului de a se guverna pe ei înşişi şi de a duce o viaţă bună. Un bun conducător are nevoie de un caracter bun. Mai are nevoie, totodată, şi de puţintel noroc. Pe această temă, Plutarh încearcă să distingă între ceea ce un ins realizează prin propriul caracter şi ceea ce i se întâmplă datorită norocului sau ghinionului. Stoicul, ţinem minte, este virtuos indiferent de noroc sau nenoroc. Însă eroul lui Plutarh, aruncat în lumea aspră a geopoliticii, are nevoie de mai mult decât simpla virtute. Mai trebuie să aibă şi noroc şi să fie în stare să judece corect momentul, ca să acţioneze decisiv la timpul potrivit. Câteodată, în politică, asta înseamnă să faci lucruri care nu sunt, de fapt, virtuoase – precum căsătorii din interes, mită sau chiar omucidere (există o latură de realpolitik a lui Plutarh, care ar fi pe placul lui Machiavelli). Dar se pare că Plutarh avea încredere că ideile filosofice nu sunt în dezacord cu lumea geopoliticii. Într-adevăr, el sugerează că Alexandru cel Mare ar fi putut să fie cel mai mare filosof din toate timpurile, deoarece armatele lui au răspândit filosofia elenistică prin jumătate din lumea cunoscută, deşi din vârful săbiei.[10] Aşadar, soluţia politică a lui Plutarh pentru societatea sa este ca filosofii să pregătească o elită de eroi militari şi politici, care vor remodela societatea prin forţa pură a personalităţii lor. Nu e nevoie de o revoluţie, sugerează el. E nevoie numai de persoana potrivită la locul potrivit şi în momentul potrivit.

Cultul eroului

Timp de secole, cultul eroului promovat de către Plutarh a a avut o influenţă enormă în civilizaţia occidentală. Primii creştini l-au blamat, firește, ca pe o manifestare de mândrie şi vanitate păgână. Dar, în timp ce-l condamnau, s-au inspirat din psihologia lui Plutarh ca să creeze propriile modele exemplare, în vieţile sfinţilor, pe care le-au răspândit în cultura lor prin istorii, sculpturi în lemn, tapiţerii şi vitralii. Cultura medievală este plină de portretizări artistice şi literare ale cavalerilor eroi, pe măsură ce clericii au încercat să-i civilizeze pe tinerii cârmuitori prin romanele cavalereşti. Renaşterea a fost obsedată de eroii lumii clasice şi a încercat să recreeze idealul clasic al eroului în propria epocă. Giorgio Vasari, de exemplu, a scris *Vieţile pictorilor* ca să le inspire artiştilor italieni mari împliniri ca termeni de emulaţie şi a proiectat Palatul Uffizi din Florenţa ca pe o instrucţie preliminară în modelele clasice. Epoca romantică a marcat şi ea o reînviere a cultului eroilor, în scrierile lui Emerson, Carlyle şi Nietzsche, precum şi în figurile lui Byron

şi Napoleon. Carlyle, în mod special, a crezut că acest cult al eroismului ar putea cumva să înlocuiască creştinismul şi să acţioneze ca un liant care să menţină unitatea societăţii moderne. Însă cultul eroului a pălit în cultura modernă după cel de-al Doilea Război Mondial. Astăzi, îi privim pe aventurierii militari precum Napoleon ca pe nişte criminali de război, iar ideea lui Carlyle de a-i venera pe eroi ni se pare fascistă. Este, prin urmare, concepţia lui Plutarh despre erou total irelevantă pentru viaţa şi politica modernă?

Ca să aflu, am fost să-l cunosc pe Rory Stewart, unul dintre puţinii oameni din politica modernă ce pare să se dedice conştient idealurilor lui Plutarh. La 38 de ani, Rory a trăit deja ceea ce *New York Times* a numit „una dintre cele mai remarcabile vieţi consemnate istoric”. Pe când studia la Oxford, le-a fost tutore în part-time prinţilor William şi Harry. A lucrat apoi pentru Foreign Office în Timorul de Est şi Muntenegru, după care, la 25 de ani, a pornit într-o călătorie de 6000 de kilometri prin Asia, inclusiv o traversare pe jos a Afganistanului condus de talibani. La 28 de ani, a devenit viceguvernator în două provincii din Irakul ocupat. A scris două bestseller-uri despre experienţele sale, drepturile de ecranizare fiind cumpărate de către Brad Pitt. S-a întors apoi în Afganistan ca să înfiinţeze o şcoală de artă, înainte de a se reîntoarce în Marea Britanie, în 2009, pentru a deveni MP – membru al Parlamentului britanic. I-am trimis un e-mail, în care l-am întrebat dacă îi pot lua un interviu despre Plutarh – el trebuie să fie singurul MP care ar accepta o cerere atât de bizară.

Ne-am întâlnit în biroul lui Rory de la Westminster, într-o dimineaţă ploioasă din iulie 2011, şi am început prin a-l întreba când a fost captivat pentru prima oară de poveştile despre eroii militari clasici. „Trebuie să fi început pe când eram foarte tânăr”, a spus el. Tatăl, ofiţer superior în MI6, „a încercat să mă înveţe despre Grecia antică pe când aveam cinci ani şi şi-a petrecut mult timp ilustrând câmpurile de bătălie din Antichitate cu soldăţei din plastic, aşezaţi pe podeaua din camera mea.“ La şase ani, Rory şi-a botezat căluţul din lemn după numele calului lui Alexandru cel Mare. A scris despre Alexandru că era „bântuit de competiţia cu vieţile unor dispăruţi”, ceea ce pare tot atât de adevărat şi în privinţa lui Rory. Spune el: „M-a interesat întotdeauna foarte mult modul de a fi al celor de demult când înfăptuiau diferite lucruri. M-am surprins de multe ori întorcându-mă la primele pagini dintr-o carte ca să-mi reamintesc când s-au născut personajele ei şi, dacă am descoperit că, de exemplu, John Stuart Mill scrisese deja două cărţi până la 11 ani, cât aveam şi eu pe atunci, am fost foarte abătut. Aşa că eram într-o competiţie cu oameni morţi”. Această emulaţie cu „eroii” clasici şi moderni (era inspirat în mod deosebit de către Lawrence al Arabiei) l-a impulsionat spre fapte măreţe, spre gesturi îndrăzneţe precum traversarea Afganistanului sau poziţia de tânăr viceguvernator în două provincii irakiene. Şi totuşi, a devenit tot mai conştient de faptul că era

ceva anacronic, ba chiar ridicol, în eroul plutarhian plasat în lumea modernă:

> Marii oameni de tip clasic necesită un public receptor care crede că sunt mari. În absenţa acestui lucru, sunt pur şi simplu absurzi. Toţi eroii clasici trag o linie foarte, foarte subţire între măreţie şi absurditate. Prin natura sa, eroul clasic este un ins fantezist, fanfaron, predispus să aibă o opinie exagerată despre sine. El încearcă să fie aidoma zeilor şi crede realmente că posedă puteri magice.

Rory crede că ultima oară când un astfel de personaj nu a fost considerat ridicol – sau măcar bolnav mintal – a fost generaţia lui T.E. Lawrence, Churchill, Shackleton şi Scott, cu alte cuvinte, ultima generaţie „eroică” a Imperiului Britanic. Imperiul i-a oferit acestei generaţii un teren de joacă pe care să pună în scenă o grandioasă concepţie plutarhiană despre ei înşişi.[11] Spune Rory:

> Nu încape îndoială că, de la sfârşitul secolului al XVIII-lea, India Britanică devine un loc unde tinerii pot să fugă de Revoluţia Industrială şi să trăiască aievea aceste fantezii de a fi nişte cavaleri în armuri sclipitoare. Dar, în mod tipic, astfel de figuri se întorc în Anglia şi le este foarte greu să se adapteze. Victorienii pot fi incitaţi de asemenea personaje, pot să scrie despre ele ori să le picteze portretele. Dar sunt mereu trataţi cu o anumită neîncredere şi oarecare dispreţ de către elita conducătoare atunci când se întorc acasă.

După cel de-al Doilea Război Mondial şi prăbuşirea Imperiului Britanic, pur şi simplu nu mai există o scenă pentru măreaţa concepţie despre sine. Stewart este fascinat de carierele lui Michael Foot şi Enoch Powell, politicienii postbelici care au avut o „grandioasă viziune despre ei înşişi” şi care s-au luat „cât se poate de în serios”. Dar amândoi, spune Rory, „au sfârşit prin a părea ridicoli în lumea modernă”. Într-o lume lipsită de Imperiu, nu mai venerăm valorile militare sau eroii războinici şi îi tratăm cu suspiciune pe „oamenii care îşi propun în mod conştient să fie nişte eroi”, aşa cum au făcut Cezar sau Alexandru. Noi preferăm, spune Stewart, ca eroii noştri să fie accidentali. Vechiul ideal plutarhian al eroului este încă viu, dar „într-o formă foarte simplificată, în mare măsură ieşită din viaţa cotidiană şi proiectată pe marele ecran”. Astfel, se poate ca bărbaţii americani de astăzi să fie încă înfioraţi atunci când Maximus, eroul din filmul *Gladiator*, spune: „Ceea ce facem în această viaţă are ecou în eternitate”. Dar asemenea personaje există cu adevărat numai în ficţiune, mărite la proporţii tot mai ridicole pe marile ecrane ale cinematografelor. „E de conceput să te compari cu un erou clasic”, spune Stewart cu tristeţe, „dar cum ai putea să concurezi cu un supererou galactic precum Green Lantern?”

Fără îndoială, Stewart este conştient de faptul că unele critici moderne ale eroului clasic dornic de automărire sunt îndreptate împotriva lui şi că unii se întreabă cum va reuşi el să se acomodeze cu mediul mai prozaic din politica de la Westminster. Când l-am întrebat cum i se pare înapoi acasă, a urmat o lungă, lungă pauză. Dar el afirmă că în cele din urmă „s-a eliberat" de vraja cultului plutarhian al eroului. Spune că, în parte, „l-a scos din sistemul său" în timp ce traversa Afganistanul. Dar şi experienţa de viceguvernator de provincii din Irak l-a schimbat. „Am avut această putere incredibilă, un buget ameţitor, unităţi militare sub comanda mea… şi nu am realizat nimic. Acel gen de putere este foarte goală. Dai comenzi, dar eşti atât de detaşat din pricină că nu se întâmplă nimic sau, dacă se întâmplă, nu e din cauza ta." Prin contrast, spune că una dintre cele mai pline de satisfacţii experienţe din viaţa lui a fost înfiinţarea unei şcoli de artă în Afganistan. „Era un proiect foarte mic, nu ocupa decât două sau trei clădiri din Kabul, dar eram pe teren, puteam să influenţez lucrurile, puteam să dezvolt relaţii, puteam să văd lucruri care se întâmplă. Totul era mult mai concret Şi totuşi, e limpede că înfiinţarea unei şcoli de artă nu se încadrează în tiparul clasic al eroului." Poate că pur şi simplu a depăşit vârsta cultului eroului. Spune el: „Nu este un accident că Alexandru moare la treizeci şi trei de ani, că Shelley şi Byron mor amândoi după treizeci de ani. Acea viziune incredibilă a Romantismului despre sine este un fel de adolescenţă întârziată. Şi ea nu poate fi menţinută indefinit în realitatea lumii".

Astăzi, marii eroi militari din trecut par, în ochii modernilor, să fie puţintel mai mult decât nişte criminali de război. Istoricii secolului XX ne-au convins că nu există nimic de genul „marilor figuri ale istoriei", ci numai nişte marionete îngâmfate ale forţelor economice şi ale norocului. Mai recent, psihologi situaţionişti precum Philip Zimbardo ne-au convins că nu există nimic de genul „caracterului bun" sau „caracterului rău", deoarece comportamentul nostru depinde de situaţia în care ne aflăm. Zimbardo a ilustrat această idee printr-un celebru experiment din 1971, numit Stanford Prison Experiment.[12] El a luat 24 de voluntari normali, sănătoşi, de gen masculin şi i-a făcut pe 12 dintre ei „gardieni", şi pe ceilalţi 12 „deţinuţi", i-a îmbrăcat în uniforme şi i-a plasat într-un simulacru de închisoare din subsolul clădirii Jordan Hall de la Universitatea Stanford. El şi colegii săi au încercat să facă experienţa cât mai realistă cu putinţă, ca să vadă cum vor reacţiona voluntarii faţă de situaţie. Experimentul era proiectat să dureze două săptămâni, dar a trebuit să fie oprit după numai câteva zile, deoarece gardienii au devenit atât de sadici, încât unii dintre deţinuţi au făcut crize emoţionale. Ei s-au rătăcit în situaţie, chiar în centrul campusului de la Stanford. Experimentul părea să submineze ideea plutarhiană de „caracter "şi să sugereze că cine suntem depinde de situaţia în care ne găsim.

Şi totuşi, este interesant de notat că Zimbardo pare să se fi deplasat recent mai aproape de ideea lui Plutarh potrivit căreia caracterele noastre pot fi întărite citind despre vieţile oamenilor mari şi

încercând o emulaţie cu ele. În 2010, Zimbardo a lansat un nou proiect, numit Heroic Imagination Project, care încearcă să le inculce tinerilor deprinderi comportamentale eroice, în parte impregnându-le imaginaţia cu istorii despre eroi anonimi care s-au ridicat în apărarea dreptăţii.[13] Putem spune, poate, că unele figuri istorice sunt cu adevărat eroice, precum Nelson Mandela, Ernest Shackleton sau Aung San Suu Kyi.[23] Lectura vieţilor unor astfel de personaje nu e lipsită de valoare, deoarece, chiar dacă nu vom ajunge niciodată curajoşi precum Shackleton, sfidători precum Churchill, stoici precum Mandela, ne putem înălţa totuşi aspiraţiile, apropiindu-ne puţin de asemenea eroi.[14] În absenţa unei astfel de aspiraţii, ajungem să fim obsedaţi de lucruri triviale, de oameni care sunt celebri doar pentru că sunt celebri (uitaţi-vă, de exemplu, la acel Plutarh modern, Piers Morgan, a cărui emisiune TV *Life Stories* prezintă ca figuri eroice personaje precum Katie Price şi Peter Andre).[24] Suntem ceea ce vizionăm. Oamenii sunt inevitabil creaturi sociale şi nu ne putem împiedica să-i imităm şi să-i emulăm pe cei din jur. Dar acest proces nu trebuie să fie pe deplin inconştient şi involuntar. Putem, într-o oarecare măsură, să ne alegem în mod conştient modelele de emulaţie, să încercăm a scoate ce e mai bun şi mai înalt din noi mai degrabă decât ce e mai josnic şi mai rău.

Penultima noastră lecţie îl are ca subiect pe Aristotel şi ne reîntoarce la concepţia lui Socrate despre filosofia de stradă şi la ideea optimistă că filosofia nu e doar pentru eroi sau pentru o elită platonică, ci ar trebui să fie predată fiecărui cetăţean. Să vedem dacă este realmente o opţiune practică astăzi.

[23] Ernest Shackleton (1874 - 1922) – explorator polar anglo-irlandez, care a întreprins mai multe expediţii în Antarctica. Aung San Suu Kyi – conducătoare a opoziţiei din Birmania, care a fost ţinută în arest la domiciliu aproape 15 ani, fiind eliberată recent, în 2010. Deţinătoare a Premiului Nobel pentru Pace (2011) (n.t).

[24] Katie Price – divă de carton din Anglia, care a debutat ca fotomodel cu apariţii îndrăzneţe, devenind apoi de toate: cântăreaţă, vedetă TV, femeie de afaceri, totul însă la un nivel cel mult mediocru. Peter Andre – cântăreţ de origine australiană, cu câteva hituri efemere, căsătorit cu Katie Price (n.t.).

12. **Aristotel şi arta împlinirii**

Pe când mă apropiam de încheierea acestei cărţi, am decis că trebuia să mă ridic de la birou şi să-mi dezmorţesc picioarele. M-am hotărât într-o dimineaţă de mai să merg la Camino de Santiago, urmând vechiul traseu de pelerinaj medieval (pe ruta cea mai populară, Camino Frances), cale de 780 de kilometri, prin nordul Spaniei până la Santiago de Compostela. Pelerinajul fusese odinioară o expresie a unităţii creştinismului: călători din toată Europa găseau o identitate comună de pelerini şi un ţel comun la Santiago. În epoca modernă, Camino a fost reînviat de Uniunea Europeană ca un simbol al unităţii culturale, economice şi fiscale a Europei – deşi, cât timp am călătorit prin Spania, zona Euro părea să se prăbuşească. În prezent, puţini pelerini cred realmente că drumul spre Camino le va oferi un permis de trecere rapidă prin purgatoriu, aşa cum credeau pelerinii medievali. Dar, pentru unii, călătoria la Camino este încă un act serios de devoţiune religioasă. Am cunoscut un tânăr englez zelos, recent convertit la catolicism, ai cărui ochi ardeau de o înspăimântătoare febrilitate. Se descria pe sine drept pelerin de profesie. Într-o zi, a străbătut 80 de kilometri până când a leşinat şi a adormit pe un câmp. L-am întrebat ce urma să facă, odată ajuns la Santiago: „Vreau să fac un alt pelerinaj”, a spus el. „Unul ca lumea de astă dată.”

Câţiva dintre pelerini s-au inspirat din cartea lui Paulo Coelho, *Pelerinajul*. Ei credeau, într-o manieră vag New Age, că universul le va arăta nişte semne în timp ce se află pe calea cea dreaptă. „Aproape că am pierdut zborul încoace”, mi-a spus un pelerin. „Dar atunci când am schimbat avionul, rucsacul meu a apărut primul pe banda rulantă pentru bagaje. Atunci *am ştiut* că am făcut alegerea corectă să vin încoace.” Alţii au motive mai puţin spirituale să urmeze Calea. Jenny, o ţipă cu vino-ncoace din Ţara Galilor, a cărei ocupaţie era să vândă jucării sexuale pentru Ann Summers, făcea călătoria împreună cu iubitul ei ca să se distreze. Ieşeau mereu din coloană, ascunzându-se prin tufişuri pentru una scurtă. Alţii doreau o lună de mers pe jos, timp în care să reflecteze asupra vieţii lor, precum Anna, o doamnă germană care încerca să decidă dacă să-şi salveze mariajul (a hotărât să n-o facă), sau Alberto, un ecuadorian durduliu, pe care maică-sa îl trimisese la Camino să-şi găsească o nevastă. Eu nu căutam mântuirea sau o consoartă, dar, după cum se întâmplă în viaţă, m-am îndrăgostit de o economistă din Texas, pe nume Claudia, care nu era nici ea prea sigură de ce plecase în pelerinaj, şi am călătorit spre Camino împreună. În pofida diferenţelor de

naţionalitate, vârstă, profesie şi credinţă dintre pelerini, timp de o lună am fost uniţi de un mod de viaţă comun. În fiecare dimineaţă, ne sculam la ora şase, luam micul dejun, ne puneam în spate rucsacurile şi porneam spre vest. Mâncam laolaltă, mergeam împreună, ne spuneam poveşti, răbdam sforăiturile celorlalţi. Pierdusem, poate, sentimentul creştinătăţii medievale al unor valori comune sau ţelul comun al vieţii în rai. Dar, timp de o lună, am împărtăşit o ţintă geografică comună, vizibil indicată de săgeţile galbene pictate pe trunchiurile copacilor şi pe zidurile caselor.

Am început pelerinajul în foarte mare măsură ca un stoic şi am petrecut primele câteva zile păşind agale în timp ce ascultam muzică pe iPod-ul meu, urmărind câţi kilometri pot să parcurg într-o zi. Nu a durat mult. M-au lăsat picioarele, mă simţeam singur şi rupt de lume şi m-am întrebat de ce m-am supus de unul singur acestui chin solitar. Până la sfârşitul călătoriei, mi-am schimbat filosofia, pentru că am primit foarte mult ajutor din partea tovarăşilor mei de pelerinaj (poate şi din cauză că m-am îndrăgostit). A merge într-un pelerinaj înseamnă să fii vulnerabil, să te pui la mila altora. Înveţi să primeşti în dar ajutorul celorlalţi şi să-ţi accepţi starea de dependenţă.[1] Mi-am dat seama că idealul de autarhie care se întâlneşte adeseori în filosofia antică greacă nu este suficient pentru o viaţă bună. Nu suntem şi nu trebuie să fim nişte supraoameni stoici, siguri în fortăreţele noastre solitare. Avem nevoie unii de ceilalţi. Trebuie să recunoaştem această nevoie şi să o acceptăm. În societatea liberală modernă, ne-am luptat vreme de secole să apărăm cu ziduri individul de amestecul Bisericii, al statului şi al comunităţii. Ne-am cucerit libertatea şi intimitatea individuală, însă cu preţul unei teribile singurătăţi. Punem mare accent pe individul liber, privat, autonom. Dacă suferim, o facem în intimitate. Pelerinajul a sfărâmat această izolare liberală prin pura necesitate. Era prea evident cine suferă şi cine avea nevoie de ajutor: adeseori era vorba de pelerinii mai tineri, cei despre care s-ar fi crezut că sunt fizic rezistenţi, dar care au sfârşit prin a avea nevoie de ajutorul unor pelerini trecuţi de şaizeci de ani. Trebuia să avem grijă unii de ceilalţi, să împărţim rezerva de paracetamol, să ne dăm sfaturi de domolire a tendinitei, să ne oblojim unii altora rănile şi, mai presus de toate, să ne ascultăm unii altora istoriile şi să ne încurajăm între noi.

Aristotel şi viaţa bună

L-am luat cu mine în călătorie pe Aristotel. Sau, mai degrabă, am luat *Etica nicomahică*, o carte pe care a scris-o pentru fiul său Nicomah. L-am considerat mereu pe Aristotel un enciclopedist plicticos, un sistematizator, un duşman al filosofiei de stradă. Şi totuşi, pe drum mi-am dat seama cu întârziere cât de greşită era această viziune şi cât de multe

are de oferit Aristotel. S-a născut în anul 384 î.Hr., în Stagira, pe coasta de nord-est a Greciei, ca fiul medicului personal al regelui Amyntas din Macedonia. La 18 ani, a fost trimis la Atena să studieze cu Platon la Academie. Aristotel avea să devină cel mai faimos discipol al lui Platon, dar şi cel mai mare critic al său. A studiat la Academie vreme de 20 de ani, dar a părăsit Atena după moartea lui Platon, după care a călătorit prin Grecia şi Asia Mică, înainte de a fi chemat de către Filip al II-lea al Macedoniei să fie tutorele fiului său, Alexandru cel Mare. Aristotel a încurajat aventurile militare ale lui Alexandru, sfătuindu-l să fie „un conducător pentru greci şi un despot pentru barbari”[2] (acest rasism a fost una dintre cele mai puţin atrăgătoare trăsături ale lui Aristotel: el a susţinut că unele popoare erau de la natură sortite sclaviei şi a părut, de asemenea, să creadă că filosofia era peste puterile femeilor şi ale copiilor). În cele din urmă, a părăsit Macedonia şi s-a întors la Atena, unde a întemeiat propria şcoală, Lyceum, numită astfel pentru că era situată într-o dumbravă sacră a lui Apollo Zeul-Lup. Aristotel a predat acolo timp de aproape doisprezece ani, dar a plecat din nou după moartea lui Alexandru. A murit în anul 322 î.Hr.

În *Şcoala din Atena* de Rafael, Platon şi Aristotel stau în centrul şcolii, Platon arătând spre cer, Aristotel către pământ. Acest fapt a fost interpretat ca o referinţă la mentalităţile diferite ale celor doi mari filosofi: Platon nu este interesat de cele pământeşti sau de particular, ci de abstract şi cele divine. Dimpotrivă, Aristotel era în mult mai mare măsură un om de ştiinţă, fascinat de modul în care funcţionează lucrurile aici pe pământ. Conform profesorului Armand Leroi, de la Imperial College, Aristotel a fost cel mai mare biolog din toate timpurile.[3] Nicicând nu era mai fericit decât atunci când rătăcea prin insulele greceşti cu un năvod, în căutare de caracatiţe sau sepii pe care să le cerceteze şi să le disece. Aristotel a fost un uimitor spirit universal, care a scris opere definitive despre orice, de la biologie până la logică sau critică literară. Platon este, de departe, un scriitor mai bun, dar nimeni, exceptându-l poate pe Shakespeare, nu a mai avut un intelect atât de cuprinzător şi de pătrunzător precum Aristotel. El a creat o filosofie care includea întregul univers, de la biologie şi psihologie până la literatură, etică, politică şi astrofizică. Şi vreme de mai multe secole, prin Biserica Romano-Catolică, această filosofie a fost fundamentul creştinătăţii medievale. Numai filosofia lui Karl Marx a mai avut o atât de mare amploare şi un asemenea impact istoric – şi marxismul, deşi este la rândul său o „filosofie totală”, e mult mai sumar în temele pe care le cuprinde.

Cele mai celebre două lucrări ale lui Aristotel – *Etica nicomahica* şi *Politica* – ne oferă o viziune unificată asupra psihologiei, eticii şi politicii. Aristotel îşi bazează etica pe o teorie biologică despre natura umană: el sugerează că sufletul nostru posedă deopotrivă o componentă raţională şi una iraţională şi că este, totodată, în esenţă, social, politic şi spiritual.

Viaţa bună este una care împlineşte această natură şi o călăuzeşte spre fericire şi împlinire. Viziunea lui este una teleologică – totul este conceput în vederea unui scop şi atinge binele atunci când împlineşte scopul pentru care a fost creat. Oamenii dobândesc viaţa bună atunci când împlinesc scopul naturii lor. Spre deosebire de stoici, Aristotel nu credea că oamenii trebuie să-şi folosească raţionalitatea pentru a-şi birui pe deplin mintea iraţională, eliberându-se de pasiuni. Era mai aproape de profesorul său, Platon – credea că trebuie să ne folosim raţiunea pentru a ne conduce emoţiile spre nişte deprinderi bune. Dar, spre deosebire de Platon, el nu credea că putem găsi virtutea într-o formă absolută, eternă şi neschimbătoare. În schimb, trebuie să ne folosim discernământul, încercând să deosebim binele ce trebuie făcut în împrejurări mereu schimbătoare.

Aidoma eroului lui Plutarh, trebuie să ştim cum să facem lucrul potrivit la timpul potrivit. Aristotel a introdus ideea că există anumite virtuţi cardinale – curajul, moderaţia, buna dispoziţie, prietenia, răbdarea şi altele – care există ca o „medie de aur” între excese. Curajul, de exemplu, este o medie de aur între excesele nesăbuinţei şi ale laşităţii. Buna dispoziţie este media de aur între excesele sumbrei solemnităţi şi bufoneriei. Priceperea de a nimeri ţinta potrivită între aceste excese necesită exerciţiu. Singurul mod în care putem dobândi virtuţile este exersarea lor în situaţii din viaţa reală, până când devin automate. El compară etica şi cântatul la liră: aşa cum muzicianul devine mai bun prin exerciţiu, tot astfel fiinţele umane îşi pot perfecţiona caracterul prin exerciţiu, până când, în cele din urmă, după un lung antrenament, ne perfecţionăm deprinderile şi facem în mod automat lucrul potrivit la timpul potrivit. Dacă suntem vătămaţi de cineva, simţim indignarea potrivită şi reacţionăm cu vigoarea cuvenită. Dacă deţinem o funcţie publică, acţionăm cu echilibrul cuvenit între prudenţă şi îndrăzneală. Dacă suntem la o petrecere, facem glume potrivit de frivole. Devenim fiecare un virtuoz al traiului bun. Şi dobândim fericirea ca pe un soi de bonus pentru împlinirea noastră etică. Adevărata fericire, afirmă Aristotel, nu constă doar în senzaţii de plăcere sau în absenţa durerii, după cum credeau epicurienii. Nu, adevărata fericire este *eudaimonia*: bucuria ce însoţeşte împlinirea a ceea ce este mai înalt şi mai bun în natura noastră. „Fericirea”, a scris el, „este o activitate a sufletului în acord cu virtutea”. Şi putem afla chiar şi că fericirea cea mai înaltă este sacrificiul vieţii noastre pentru o „cauză superioară”, precum ţara noastră sau Dumnezeu. Epicurienii ar socoti că asta e nebunie curată.

Politica împlinirii

Pentru Aristotel, viaţa bună are o ineluctabilă dimensiune socială şi politică. Stoicul nu are nevoie de alţi oameni pentru a duce o viaţă bună. El o poate face de unul singur, în exil, într-o celulă de închisoare, oriunde. Dar, pentru Aristotel, multe dintre virtuţi sunt sociale, precum buna dispoziţie, prietenia sau răbdarea. Asta înseamnă că nu putem trăi bine decât împreună. Suntem de la natură nişte creaturi sociale şi politice, motiv pentru care ne simţim împliniţi atunci când lucrăm la un proiect comun, unindu-ne cu alţii în prietenie. Prietenia este o virtute-cheie pentru Aristotel – i-a dedicat o carte întreagă din *Etica nicomahică*. Epicurienii au subliniat şi ei importanţa prieteniei, dar a lor este o prietenie desprinsă de viaţa politică. Este o prietenie privată. Pentru Aristotel, prietenia în forma ei cea mai înaltă are o dimensiune politică sau civică. Ne iubim prietenii nu numai pentru că ne agreăm reciproc sau pentru că ne suntem de folos unii altora, ci pentru că împărtăşim aceleaşi valori şi idealuri din societatea noastră şi ne unim pentru susţinerea acelor idealuri.

Societatea bună, aşadar, este una care le dă membrilor ei puterea de a atinge împlinirea umană. Oamenii sunt fericiţi atunci când le sunt împlinite cele mai înalte impulsuri ale naturii lor – impulsul de a şti, de a dobândi pricepere şi virtute, de a se uni cu alţi oameni şi de a lucra în proiecte comune. Viziunea lui Aristotel despre natura umană a fost testată în anii 1970 de către doi psihologi, pe nume Edward Deci şi Richard Ryan. Ei au constatat că oamenii nu sunt nişte creaturi motivate de profit, aşa cum credea teoria economică liberală. De fapt, o serie de experimente efectuate de către Deci şi Ryan au sugerat că oamenii vor munci efectiv mai din greu la nişte proiecte, pentru mai puţini bani sau chiar pe gratis, dacă socotesc că proiectele sunt pline de sens, incitante, socialmente angajante şi amuzante. Acesta este motivul pentru care oamenii sunt gata să consume atât timp şi efort în proiecte precum blo-gurile sau Wikipedia, care nu aduc numaidecât un profit. Nu ne umplem timpul cu fleacuri, ci creăm sens. După cum anticipase Aristotel, căutăm să ne satisfacem cele mai înalte impulsuri ale naturii noastre către sens, măiestrie, angajare, transcendenţă şi amuzament.[4] O societate bună creează oportunităţi pentru cetăţenii ei de a-şi satisface aceste impulsuri. Aristotel credea că democraţia este cea mai bună constituţie pentru urmărirea vieţii bune, pentru că societăţile democratice le dau oamenilor capacitatea de a se întruni şi de a înfiinţa cluburi, asociaţii, reţele, comunităţi de prieteni, în care pot să exerseze filosofia şi să reflecteze asupra căii lor spre binele comun. Iar soluţiile pe care le propun vor fi mai bune decât într-o tiranie, unde sunt implicate numai câteva minţi. Într-o societate democratică, toată lumea gândeşte, cu toţii sunt implicaţi.

Dincolo de dezvoltare personală, la ajutorul grupului

Aristotel ne oferă o viziune foarte optimistă despre rolul filosofiei în societate. El ne poartă dincolo de dezvoltare personală, spre ajutorul din partea grupului. Nu ne putem ajuta singuri în solitudine, avem nevoie să ne conectăm cu alţi oameni şi să lucrăm la nişte proiecte comune. Însă viziunea lui politică cere foarte mult din partea noastră. Ne cere să fim *cu toţii* filosofi-cetăţeni, astfel încât să ne putem gândi raţional calea spre binele comun. Deocamdată, aşa ceva nu se întâmplă. Doar o mână de oameni – o elită platonicianã – conduce societatea noastră. Viziunea lui Aristotel ne cere să luăm ceva mai în serios educaţia, să-i alocăm mai multe resurse şi mai mult timp, pentru că aceasta este temelia unei societăţi bune. Şi ne mai cere să avem mai multă încredere în guvern, chemat să joace un rol mai paternalist şi să se amestece mai mult în viaţa noastră, inculcând activ deprinderi morale bune în sufletele cetăţenilor, îndeosebi în anii copilăriei. Fără accesul nostru la educaţia potrivită, sugerează Aristotel, este imposibil de realizat viaţa bună. Este aceasta o viziune practică? Dacă privim retrospectiv spre Renaşterea timpurie, filosofia aristotelică a fost pe atunci, o vreme, filosofia oficială a întregit creştinătăţi, graţie călugărului dominican Toma din Aquino, care a sintetizat filosofia lui Aristotel şi credinţa creştină şi a convins Vaticanul să o susţină. Desigur, numai o elită intelectuală studia realmente filosofia, dar aristotelismul tomist a dat totuşi un fundament culturii europene, un sentiment al valorilor comune şi o punte între stiintă şi cultură, între raţiune şi credinţă, între om şi cosmos. Acest fundament a netezit calea spre viziunile sublime ale unora precum Chaucer, Dante, Rafael. Din nefericire, însă, pentru că aristotelismul a devenit filosofia oficială a Bisericii Catolice, s-a osificat în dogme religioase. Dacă nu erai de acord cu Aristotel, erai un eretic ce trebuia să fie ars pe rug. Şi, în câteva aspecte importante, dogmele s-au dovedit a fi greşite.

Ascensiunea relativismului

În mod special, teoriile astrofizice ale lui Aristotel s-au dovedit a fi eronate, mai ales teoria lui că soarele se roteşte în jurul pământului. Lui i-a lipsit metoda empirică dezvoltată de către Galileo, Bacon, Kepler şi alţii în timpul Revoluţiei Ştiinţifice din secolele al XVI-lea şi al XVII-lea, iar teoriile sale ştiinţifice, deşi avansate la vremea lor, erau în mod firesc total depăşite în secolul al XVII-lea. Odată ce filosofii naturalişti ai Revoluţiei Ştiinţifice au combătut cu succes astrofizica lui Aristotel, s-a deschis calea unor viitoare contestaţii ale eticii şi politicii aristotelismului

creştin şi pentru marea explozie a unor filosofii morale concurente care a avut loc în perioada Iluministă. Declinul autorităţii intelectuale a Bisericii a însemnat că, din secolul al XVIII-lea până în prezent, Occidentul nu a mai avut nicio filosofie comună despre viaţa bună sau despre binele comun. În schimb, Iluminismul a dat naştere unei varietăţi năucitoare de teorii etice concurente – utilitaristă, kantiană, burkeană, lockeană, teoriile sentimentului moral elaborate de către David Hume şi Adamsmith, teoriile socialiste ale lui Marx şi Lenin.

Filosofia modernă a subminat cu succes autoritatea morală a Bisericii Catolice, dar a eşuat să ofere un înlocuitor al creştinismului, sub forma unor sisteme etice pentru oameni obişnuiţi, bazate pe simboluri, poveşti, ritualuri, ceremonii sau forme autentice de comuniune. Ce relevanţă are Kant pentru conflictele şi grijile bărbaţilor şi ale femeilor de rând? Ce speranţă şi ce mângâiere le-ar putea oferi? Singura filosofie iluministă care a încercat să creeze un sistem filosofic total, care să rivalizeze cu aristotelismul creştin, a fost marxismul (Marx plănuise o serie de conferinţe despre Aristotel înainte să fi abandonat mediul academic pentru a deveni jurnalist şi îl numea pe Aristotel „marele cercetător”). Ca şi aristotelismul, marxismul a creat un cadru filosofic pentru propăşirea fiinţelor umane, prin care intelectualul intra în legătură cu poporul şi care făcea o legătură între ştiinţe şi disciplinele umaniste. Dar, vai, realitatea brutală a societăţilor marxiste din secolul XX a fost departe de visele adepţilor săi intelectuali. De fapt, atât de criminale au fost regimul sovietic şi cel maoist, încât, în a doua jumătate a secolului XX, decidenţii politici din Occident au ajuns să accepte că nu e treaba guvernelor să le spună cetăţenilor cum să-şi afle fericirea şi împlinirea. La urma urmei, cum ai putea dovedi că versiunea ta de viaţă bună este mai bună decât a oricui altcineva şi, prin urmare, ce drept ai tu să o impui celorlalţi? Poate că este o „himeră metafizică”, după cum se exprimă sir Isaiah Berlin, să-ţi imaginezi că există un singur răspuns la întrebarea socratică „Cum trebuie să trăiesc?” – şi, prin urmare, orice încercare de a impune maselor un singur răspuns ar duce cu necesitate la coerciţie şi lagărul de concentrare.

În locul sistemelor totalitare ale maoismului şi marxism-leninismului, societăţile liberale moderne au adoptat o concepţie mult mai limitată despre stat: trebuie să fie un paznic de noapte, după cum a spus filosoful Robert Nozick, care apără securitatea fizică şi economică a cetăţenilor săi, lăsându-i pe ei să decidă singuri cum doresc să fie fericiţi.[5] În celebra definiţie a lui Berlin, statul trebuie să apere „libertatea negativă” a cetăţenilor – altfel spus, libertatea lor faţă de intruziunea altora –, lăsând în seama lor să-şi urmărească propria „libertate pozitivă”, propria concepţie personală despre viaţa bună.[6] Statul trebuie să reziste tentaţiei de a se amesteca în vieţile private ale cetăţenilor, nu ar trebui să încerce vreodată să le vindece sufletul ori să-i

călăuzească în direcţia unei concepţii particulare despre împlinirea umană. Aceasta este reţeta tiraniei.

Conform acestei concepţii limitate despre rolul statului, politica a devenit tot mai mult o afacere tehnocratică, desfăşurată de către un grup restrâns de experţi birocraţi, preocupaţi în primul rând de creşterea PIB-ului unei naţiuni. Între timp, pluralismul perioadei postbelice s-a transformat lent în postmodernismul şi relativismul moral din anii 1960 şi 1970, în care unora li s-a părut că nimeni nu are dreptul să spună altuia cum să trăiască şi că toate programele morale simt, în realitate, încercări mascate de a le impune altora interesele noastre. Postmodernii au afirmat că nu există o natură umană esenţială şi neschimbătoare, aşa că orice încercare de a întemeia o viziune morală pe natura umană este, de fapt, o formă deghizată de putere şi dominaţie. Moralitatea şi însuşi adevărul nu se întemeiază pe natura umană, ci simt, mai degrabă, constructe artificiale, nişte ficţiuni convenabile. Ţelul filosofiei nu trebuie să fie promovarea unui model particular de viaţă bună, ci mai degrabă să expună toate modelele de viaţă bună ca pe nişte ficţiuni animate de interese egoiste.[7] Viaţa bună este orice formulă care îţi convine ţie. Dacă practici aromaterapia, ăsta-i lucrul de care ai tu nevoie. Dacă eşti sadomasochist, ăsta-i lucrul bun pentru tine. Fiecare trebuie să fie liber să-şi urmărească propriul ţel, atât timp cât tolerează scopurile celorlalţi. Orice îţi convine ţie. Orice te dă pe spate.

Reîntoarcerea lui Aristotel

Acest gen de relativism moral postmodern a atins cotele maxime în anii 1980. În acel moment, o mână de gânditori au început să reînvie credinţa lui Aristotel că unele moduri de viaţă sunt, pur şi simplu, mai bune decât altele şi că este rolul, ba chiar datoria statului să încurajeze împlinirea cetăţenilor săi făcându-le educaţia în arta de a trăi. Guvernele nu trebuie să apere numai libertatea negativă a cetăţenilor, ci şi să susţină libertatea pozitivă a împlinirii umane şi a realizării spirituale. Liberalismul, s-a susţinut, ne-a lăsat singuri şi atomizaţi, zornăind ca nişte mărunţiş desperecheat prin buzunarele statului corporatist, rătăcind în derivă prin megaoraşe fără niciun fel de valori comune, fără a şti nici măcar numele străinilor printre care trăim.

La început, doar câteva glasuri au avansat această viziune destul de provocatoare şi negativă despre liberalism, printre care Alasdair MacIntyre şi Allan Bloom, doi autori ale căror cărţi influente din anii 1980 sugerează că relativismul moral a lăsat Occidentul într-o profundă criză morală şi că trebuie să revenim la ideea clasică despre virtuţi şi împlinirea umană.[8] Cauza neoaristotelică a fost apărată în anii 1990 de către unii precum Martha Nussbaum şi Michael Sandel, amândoi

încercând să găsească un echilibru între democraţia liberală şi etica virtuţii[9], iar în primul deceniu din noul mileniu, neoaristotelismul a devenit un nou consens, unificând gânditori anglo-saxoni din tot spectrul politic, precum Maurice Glasman, Philip Blond, Geoff Mulgan, Jon Cruddas, David Willetts şi Richard Reeves, ultimul fiind cel care a anunţat: „în cercurile politice şi diplomatice, ideea aristotelică despre viaţa bună modelează preocupările contemporane”.[10] *Daily Telegraph* afirmă, cu oarecare îndreptăţire: „Liderii noştri sunt acum cu toţii aristotelicieni”.[11] Atât Nicholas Sarkozy, în Franţa, cât şi David Cameron, în Marea Britanie, au anunţat, în primii ani ai deceniului în curs, că vor face din buna-vieţuire scopul sau ţelul politicii publice. Uniunea Europeană pare, de asemenea, să urmeze acelaşi traseu. În parte, guvernele vor estima pur şi simplu fericirea cetăţenilor lor, în sensul epicurian de sentimente pozitive. Dar Oficiul Naţional de Statistică spune că adoptă, totodată, şi o „abordare eudaimonică”, întrebându-i pe cetăţeni cât de valoroasă ori cât de semnificativă este viaţa lor. După cum spune un ministru, „Aristotel nu a înţeles totul corect, dar a priceput corect majoritatea lucrurilor”.[12] Aşadar, la câteva secole după declinul aristotelismului creştin, se dovedeşte că Europa va avea din nou un ţel aristotelic comun de împlinire umană.

Psihologia împlinirii

Ce anume le-a dat intelectualilor şi decidenţilor politici această nouă încredere că, în primul rând, există un asemenea lucru precum viaţa bună şi, în al doilea rând, că guvernele pot şi trebuie să intervină activ în vieţile cetăţenilor ca să o promoveze? O sursă de încredere este succesul dovedit al terapiei cognitive în a-i ajuta pe oameni să învingă tulburările emoţionale. Nu are sens ca guvernele să promoveze viaţa bună dacă personalităţile, deprinderile şi nivelurile noastre de fericire sunt fixe. TCC a dovedit cu succes că ne putem schimba personalitatea şi obiceiurile individuale. Putem fi mai fericiţi prin învăţarea unor tehnici cognitive şi comportamentale de bază. TCC are nişte obiective limitate – urmăreşte obiectivul negativ de a îndepărta simptomele de boală mai degrabă decât ţelul pozitiv de a încuraja împlinirea umană. Cu toate acestea, un coleg mai tânăr al lui Aaron Beck de la Universitatea din Pennsylvania, Martin Seligman, a început să se întrebe dacă tehnicile de TCC ar putea fi învăţate de către oricine, nu numai în vederea scopului negativ de înlăturare a bolii, ci cu scopul pozitiv al încurajării împlinirii umane.

În 1998, din poziţia sa de preşedinte al Asociaţiei Psihologice Americane, Seligman a lansat psihologia pozitivă, care ţintea să

deplaseze psihologia dincolo de concentrarea ei asupra bolii şi patologiei, făcând-o, în schimb, să studieze şi să promoveze scopul pozitiv al împlinirii umane. În centrul psihologiei pozitive se află tehnicile de bază preluate de către Aaron Beck şi Albert Ellis din stoicism – modificarea emoţiilor cuiva prin modificarea deprinderilor sale intelectuale. Dar Seligman a adăugat ideea aristotelică că există anumite virtuţi universale, sau „tării de caracter", recunoscute în toate culturile umane.[13] Seligman a insistat că ştiinţa ar putea să cuantifice măsura în care cineva posedă aceste tării utilizând chestionare simple. Pe urmă, ar putea să-i ajute pe oameni să-şi sporească aceste tării de caracter. Aşadar, psihologia pozitivă nu se rezumă la a preda fericirea sau emoţia pozitivă. Mai degrabă, după cum mi-a spus Seligman într-un interviu[14]: „Mă interesează viaţa plină de sens sau viaţa virtuoasă, ceea ce grecii numeau *eudaimonia*".[15]

Aceasta, prin urmare, este noua Renaştere promisă de psihologia pozitivă – filosofia antică testată de ştiinţa empirică modernă, pentru a crea „o viziune despre viaţa bună care este empiric solidă şi, în acelaşi timp, inteligibilă şi atractivă", după cum a spus Seligman.[16] Înarmaţi cu mapele şi chestionarele lor, psihologii ar putea să ne spună, în cele din urmă, ce anume ne face *realmente* mai fericiţi, mai puternici şi mai rezistenţi. Din start, psihologia pozitivă a fost o minunată idee de marketing – cine nu crede în ştiinţă? cine nu vrea să fie mai fericit? –,iar Seligman s-a dovedit un geniu în materie de finanţare, atât din partea unor instituţii caritabile private, precum Templeton Foundation, cât şi din partea unor şcoli, consilii educative şi departamente guvernamentale. Psihologia pozitivă a fost preluată şi predată angajaţilor de către corporaţii precum compania de încălţăminte Zappos[17], iar guvernele au început, de asemenea, să finanţeze răspândirea psihologiei pozitive în rândurile cetăţenilor. Guvernul britanic, de exemplu, i-a plătit pe Seligman şi pe colegii săi de la Penn să elaboreze un program-pilot pe trei ani de predare a „rezistenţei emoţionale" copiilor din ciclul secundar. În 2009, Seligman a luat într-adevăr lozul cel mare, când Pentagonul a completat un cec de 125 de milioane de dolari pentru Seligman şi colegii lui ca să predea tăria sufletească fiecărui soldat american – după cum am văzut în capitolul 2. Aceştia sunt primii paşi din ceea ce Seligman a numit o nouă „politică de bună-vieţuire", în care guvernele urmează să-şi utilizeze finanţele ca să predea ştiinţa împlinirii umane cetăţenilor lor – aşa cum familia Medici şi-a folosit averea ca să răspândească filosofia platonică în Florenţa Renaşterii (ca să folosim analogia lui Seligman).[18] Politicile de bună-vieţuire nu dau semne de încetinire: la sfârşitul anului 2011, în timp ce Europa se legăna pe buza colapsului financiar, preşedintele Consiliului Europei, Herman Van Rompuy, a expediat o carte de psihologie pozitivă către 200 de lideri din lume, însoţită de o scrisoare ce-i îndemna să facă din buna-vieţuire principalul obiectiv politic în 2012. „Gândirea pozitivă", a scris el, „nu mai este ceva pentru

nişte pierde-vară, visători şi etern naivi. Psihologia pozitivă se preocupă cu mijloace ştiinţifice de calitatea vieţii. E timpul să facem aceste cunoştinţe accesibile bărbatului şi femeii de pe stradă”.[19]

Dincolo de pluralism?

Se pare că societăţile occidentale se îndreaptă dincolo de pluralism şi relativism moral îndărăt spre o viziune politică apropiată de creştinătatea medievală, în care toată Europa era unificată sub valorile comune şi ţelul comun al împlinirii umane. Numai că în loc de preoţi şi clerici, politicienii apelează la psihologi şi neurologi pentru a ne călăuzi către fericire. Faptul că Seligman este om de ştiinţă şi că psihologia pozitivă se prezintă ca o ştiinţă obiectivă şi neutră sub aspect moral le permite guvernelor să le expună cetăţenilor o viziune specifică despre viaţa bună, în timp ce pretind că nu recurg la paternalism moral. Psihologia pozitivă este ştiinţă, insistă Seligman, nu filosofie morală. Ea „nu le spune oamenilor ce au de făcut, nu este o teorie morală. Nu ne spune ce este corect şi greşit, bine şi rău, drept şi nedrept”.[20] Ea descrie viaţa bună, fără să o prescrie, spune el. Şi Seligman insistă că nu avansează un model de viaţă bună. El sugerează că există cinci versiuni de fericire, pe care le denumeşte PERMA: *positive feeling* – emoţie pozitivă sau a te simţi bine în sens epicurian; *engagement* – angajare sau a te lăsa absorbit de o activitate; *relationships* – relaţii interumane; *meaning* – semnificaţie sau a simţi că eşti în slujba unei cauze valoroase mai înalte; şi *achievement* – realizare.[11] El spune că toate aceste cinci versiuni ale împlinirii pot fi măsurate ştiinţific şi că o viaţă bună va presupune, probabil, o combinaţie între aceste tipuri diferite de fericire, dar nu cade în sarcina umilului specialist în ştiinţele sociale să ne spună la modul categoric ce este cel mai bine. Aşa că psihologia pozitivă nu spune, de fapt, nimănui cum să trăiască. Ea pur şi simplu măsoară intervenţiile care conduc la aceste variate tipuri de împlinire.

În realitate, dacă vedeţi cum se predă psihologia pozitivă copiilor şi militarilor, ea este foarte prescriptivă, coercitivă şi didactică. De pildă, cursul de Comprehensive Soldier Fitness, pe care trebuie să-l urmeze fiecare soldat american. Sunt multe de salutat în acest curs – el îi învaţă pe soldaţi ideea stoică potrivit căreia putem să devenim mai fermi în faţa sorţii înţelegând modul în care opiniile şi interpretările noastre ne conduc emoţiile. Dar cursul încearcă, totodată, să predea „gândirea optimistă”, un stil particular de gândire care presupune să nu te condamni pentru greşelile comise, în vreme ce îţi atribui meritul succeselor.[11] Aceasta nu a făcut niciodată parte din TCC şi, cu siguranţă, nu ţine de stoicism. De fapt, este chiar o idee foarte periculoasă – ne pregăteşte să ne asumăm responsabilitatea atunci când lucrurile merg

bine şi să ne eschivăm dacă lucrurile merg prost. La fel de greşită este pretenţia lui Seligman că nişte chestionare pot să cuantifice cât sens are viaţa noastră şi în ce măsură posedăm „tării de caracter”. În prezent, fiecare militar american trebuie să treacă un baraj de chestionare computerizate concepute de către Seligman, numit Global Assessment Tool. Soldaţii răspund la câteva întrebări simpliste pe o scală cu şapte gradaţii, după care programul le dă un scor numeric pentru sănătatea lor mintală, pentru forma lor emoţională, ba chiar şi pentru forma lor „spirituală”. Dacă punctează prea puţin pe această ultimă dimensiune, pe monitor apare o casetă cu următorul mesaj:

> Sănătatea spirituală este un domeniu care îţi poate crea dificultăţi. S-ar putea să-ţi lipsească senzaţia de sens şi scop în viaţă. Câteodată, îţi vine greu să dai un sens celor ce ţi se întâmplă ţie şi celor din jur. Este posibil să nu te simţi legat de ceva mai cuprinzător decât tine. S-ar putea să te îndoieşti de opiniile, principiile şi valorile tale. Cu toate acestea, contează cine eşti şi ce eşti. Sunt lucruri de făcut care să-ţi ofere mai mult sens şi scop în viaţă. Schimbarea este posibilă şi sunt disponibile module relevante de pregătire în domeniul autodepăşirii.[23]

Asta mă surprinde ca un bizar mod de spiritualitate automatizată – preotul medieval înlocuit de un computer luminat din punct de vedere spiritual. Şi remarcaţi că a te îndoi de „opiniile, principiile şi valorile” tale devine un semn de slăbiciune sau chiar de boală – suntem departe de ceea ce aveau în vedere Socrate şi stoicii şi mai aproape de ideea catolică potrivit căreia orice deviere de la calea oficială spre fericire înseamnă boală şi erezie. Nu mă surprinde că unor soldaţi li s-a părut că procedura este jignitoare şi inoportună. Tot astfel, atunci când psihologia pozitivă se predă în şcoli, este neîndoielnic prescriptivă şi simplistă. Wellington College, de exemplu, care a introdus psihologia pozitivă în curriculum, promovează un „program de bună-vieţuire în 10 puncte”, despre care directorul Anthony Seldon spune că „încapsulează ceea ce fiecare copil şi adult *trebuie* să urmărească dacă vrea să obţină maximum de la viaţă “[italicele mele].[24] Ian Morris, profesorul de bună-vieţuire al şcolii, spune că a fost şocat de lipsa de scepticism a „studenţilor”. Dar este realmente ceva demn de aplauze? Nu ar trebui ca lecţiile de viaţă bună să-i antreneze pe elevi să fie sceptici?

Nu am nicio problemă cu faptul că şcolile sau armata îi învaţă pe tineri valorile morale, dar am o problemă atunci când valorile sunt predate ca „fapte ştiinţifice” care nu pot fi disputate. Iar empirismul care se află la baza ştiinţei împlinirii este adeseori foarte şubred şi grosier, având în vedere brutalitatea intervenţiei în caracterul oamenilor. Chiar crede psihologia pozitivă că un rapid chestionar computerizat poate să cuantifice cu exactitate cât de „sănătoasă spiritual” este o persoană sau

în ce măsură un ins posedă *eudaimonia*? Poţi să întrebi oamenii cât de semnificativă sau cât de virtuoasă cred ei că este viaţa lor, dar cine poate să spună că nu se înşală? Îi poţi întreba în ce măsură au sentimentul că servesc o „cauză mai înaltă”, dar asta nu-ţi va spune dacă acea cauză pe care o slujesc este realmente o cauză *bună*. Un chestionar nu poate spune decât cum se văd oamenii pe ei înşişi: nu-ţi poate spune cum se comportă ei efectiv în viaţa reală. Însuşi Seligman, disperat să evite acuza de paternalism moral şi să-şi păstreze creditul ştiinţific, a insistat că o persoană poate să scoată un scor ridicat la testele de împlinire ale psihologiei pozitive fiind, în acelaşi timp, un ins imoral. El dă exemplul lui Osama bin Laden, care, după el, ar fi obţinut un scor mare la testele PERMA. Dar, cu siguranţă, dacă Osama bin Laden satisface modelul vostru de viaţă bună, atunci este ceva teribil de greşit în acel model.[25]

Acesta este pericolul încercării de a transforma filosefia antică într-o ştiinţă. Există această idee dăunătoare că se poate „demonstra” validitatea unui anumit model de viaţă bună, astfel încât nu mai este nevoie ca oamenii să îl dezbată ori să îl accepte. Astfel de pretenţii devin periculoase atunci când politicieni extrem de grăbiţi decid că, întrucât cercetările o „dovedesc”, ştiinţa trebuie să fie transmisă imediat maselor şi instalată în personalităţile oamenilor prin intermediul programelor automate şi al unor scenarii prefabricate. Aceasta marchează triumful tehnocraţiei instrumentale şi al expertului savant, cu preţul reflecţiei practice, al libertăţii şi alegerii personale. Seligman şi adepţii lui sunt atât de preocupaţi să edifice o „ştiinţă obiectivă” şi să evite acuzaţia de paternalism moral, încât au elaborat un model de viaţă bună care exclude judecata morală, dezbaterea etică şi alegerea liberă – toate acestea fiind, sugerez eu, aspecte de-a dreptul esenţiale ale împlinirii umane.

Mariajul dificil al filosofiei cu psihologia

Nu sugerez că psihologia pozitivă a fost pe de-a-ntregul o pierdere de timp. Salut mare parte din activitatea sa, mai ales în ceea ce priveşte răspândirea ideilor şi tehnicilor filosofiei antice, precum şi testarea acestor idei prin intermediul ştiinţei pozitive. Este realmente un proiect valoros. Fără cercetări empirice, filosofia morală este un creier în eprubetă, rupt de situaţiile din viaţa reală. Dar un model pur ştiinţific de viaţă bună fără reflecţie morală este ca un pui de găină fără cap. Trebuie să rezistăm ideii că putem ajunge la vreo ecuaţie demonstrată a vieţii bune care să excludă nevoia de dezbatere etică şi de reflecţie publică. După cum spune Aristotel: „Este un semn al persoanei educate să caute într-un subiect atâta precizie câtă permite acel subiect”. Dacă ne grăbim din cale afară să răspândim o viziune despre împlinire în întreaga societate, să o automatizăm, s-o instalăm şi să îndoctrinăm masele cu ea,

vom sfârşi cu o versiune oficială a vieţii bune care este simplistă, reducţionistă, intruzivă şi, până la urmă, dăunătoare.

Am încercat să arăt în această carte că filosofia greacă ne oferă nu un model de viaţă bună, ci mai multe. Toate se bazează pe aceleaşi credinţe socratice esenţiale – ne putem cunoaşte pe noi înşine, ne putem schimba, ne putem face mai fericiţi prin intermediul filosofiei raţionale. Dar ele poartă aceste convingeri socratice în direcţii foarte diferite, în ceea ce priveşte relaţia noastră cu societatea şi cu Dumnezeu. Aceste filosofii presupun diferite judecăţi de valoare, pe care individul trebuie să le facă de unul singur. Ştiinţa poate „dovedi" că aceste convingeri socratice esenţiale sunt, în mare, adevărate. În acest sens, aşadar, etica socratică pare „să corespundă" naturii noastre şi poate că guvernele ar putea să predea la şcoală aceste tehnici socratice de bază ale TCC copiilor şi adolescenţilor. Dar ştiinţa nu poate *să demonstreze* niciodată care model de viaţă bună este cel adevărat, pentru că nu putem fi niciodată siguri dacă există un Dumnezeu, dacă există viaţă de apoi, dacă există un sens transcendent al existentei umane. Stiinta nu poate „dovedi" nici care reacţii emoţionale faţă de lume sunt sănătoase şi adecvate. Cât timp este potrivit să jeleşti după moartea partenerului de viaţă? Nu este o problemă la care ştiinţa să poată răspunde cu obiectivitate. Este o problemă morală, culturală şi filosofică – precum şi una personală.

Aşadar, dacă guvernele doresc să predea „viaţa bună" în şcoli, universităţi sau centre educative pentru adulţi (şi eu cred că ar trebui s-o facă), atunci le sugerez să predea diferitele abordări etice şi să sublinieze diferenţele şi conflictele dintre aceste abordări mai degrabă decât să le toarne pe toate în aceeaşi oală şi să le agite până când îşi pierd contururile, diferenţele şi conflictele dintre ele. Trebuie să le dăm oamenilor puterea de a analiza multiplele abordări ale vieţii bune şi apoi să experimenteze, să inoveze şi să decidă ei înşişi. Altminteri, procesul educativ este mult prea pasiv: expertul împarte cu linguriţa arta fericirii, iar masele îngenunchează şi înghit. Şi eu nu sunt atât de arogant încât să-mi închipui că modelele de viaţă bună prezentate în această carte sunt măcar pe departe exhaustive. Toate şcolile pe care le-am întâlnit au în comun câteva presupoziţii şi valori socratice de bază. În particular, toate împărtăşesc ideea lui Socrate că viaţa bună este raţională, autocontrolată şi autosuficientă. Aceasta poate fi o parte din răspunsul la întrebarea privind viaţa bună. Dar nu este cu necesitate întregul răspuns.

Să-l cunoaştem pe Jean Vanier

În prima seară după ce am început pelerinajul spre Camino, am înnoptat într-un aşezământ bisericesc din Roncesvalles, din Pirineii

mustind de umezeală, laolaltă cu alţi 200 de pelerini. Îmi aduc aminte că stăteam în patul meu, refugiindu-mă într-o carte, cumva şocat de colectivizarea mea forţată cu atâţia străini. Eram obişnuit să dispun de spaţiul meu privat. În acea seară, m-am dus în singurul loc unde se putea lua cina şi mi s-a spus să stau la masă cu alţi pelerini. Aşa că m-am aşezat lângă un tânăr irlandez, pe nume Ciaran. Am intrat în vorbă şi i-am spus câte ceva despre această carte. Ciaran mi-a spus că, din întâmplare, după ce sfârşea pelerinajul, urma să lucreze cu un filosof – un ins pe nume Jean Vanier, care înfiinţase, în Franţa, o comunitate unde voluntarii trăiau laolaltă cu nişte handicapaţi mintal. Iniţial, Vanier îl studiase pe Aristotel la universitate, înainte de a părăsi mediul academic pentru a înfiinţa comunitatea, numită L'Arche (sau „Arca"). Alături de un prieten, pusese bazele comunităţii în 1964, împreună cu doi handicapaţi mintal. Încet, comunitatea s-a lărgit şi astăzi există 150 de comunităţi L'Arche în 35 de ţări din toată lumea. Mi-a stârnit curiozitatea şi, după încheierea pelerinajului, am luat legătura cu Ciaran şi am călătorit în Franţa, la Trosly-Breuil, unde Ciaran urma să stea un an într-o casă laolaltă cu cinci voluntari şi şase „membri permanenţi", handicapaţi mintal. După ce văzusem condiţiile din azilurile pentru handicapaţi administrate de către stat, am fost impresionat – membrii permanenţi cu handicap sever erau trataţi ca nişte fiinţe umane, vrednice de respect, grijă şi iubire şi care legaseră în mod limpede legături calde cu voluntarii care trăiseră laolaltă cu ei timp de mai mulţi ani.

Jean Vanier locuieşte încă într-o cabană micuţă din Trosly, deşi pare prea mare pentru ea, ca un blând urs polar trăind într-o cuşcă. Are acum 83 de ani şi este o figură ce se bucură de respect internaţional, însă duce o viaţă simplă, fără niciun fel de veneraţie sau zarvă, şi am putut să simt că, spre deosebire de alţi „guru" pe care i-am cunoscut şi cărora le-am luat interviuri, nu era înfumurat şi nu avea o nevoie nesigură de publicitate. Cred că l-am şocat ca o stranie apariţie, bătându-i în uşă ca să discutăm despre Aristotel, dar nu s-a zgârcit cu timpul pe care mi l-a acordat. L-am întrebat pe Jean dacă filosofia greacă ar putea sta la baza unei spiritualităţi autentice sau a unui mod de viaţă pentru societatea noastră. Mi-a răspuns: „Aristotel a înţeles profunda noastră nevoie omenească de fericire şi împlinire, precum şi importanţa prieteniei. Cu toate acestea, el era evident un elitist. Îi definea pe oameni drept «bărbaţi greci, raţionali şi liberi», o definiţie mult prea îngustă. Conform ei, barbarul nu este o persoană. Femeile şi copiii nu sunt realmente persoane. Handicapaţii mintali nu sunt persoane". Vanier a arătat că filosofia greacă – nu numai Aristotel, ci aproape *toată* filosofia greacă – tinde să se sforţeze în direcţia unui ideal de perfectă raţionalitate şi deplină autarhie. Chiar şi Aristotel, care subliniază virtuţile sociale ale prieteniei şi participării politice, încă susţine idealul de „bărbat cu suflet mare", un fel de superman, care, de fapt, nu are nevoie de nimeni altcineva. Iar stoicii au susţinut cu siguranţă un model de înţelept ca fortăreaţă inexpugnabilă de raţionalitate. Este ceva de valoare în acel

ideal: în calitate de adulţi, trebuie să învăţăm să stăm pe picioarele noastre, să dobândim autonomie, să recunoaştem că nu avem cu adevărat nevoie de lucrurile despre care credem că ne sunt necesare. Şi totuşi, putem să devenim *prea* independenţi, putem să urmărim prea departe autonomia şi invulnerabilitatea, sfârşind prin a fi singuri şi rupţi de lume. Singurătatea, a scris Vanier, este marea boală a vremurilor noastre – şi, în parte, provine din ruşinea noastră de a recunoaşte că suntem cu toţii nişte creaturi defecte, imperfecte şi rănite.[26]

Aristotel i-ar fi considerat subumani pe rezidenţii cu handicap mintal din L'Arche. Şi totuşi, Vanier spune că voluntarii L'Arche învaţă de la membrii permanenţi despre umanitatea lor comună: „Ei ne învaţă că toţi suntem slabi, cu toţii suntem handicapaţi. Toţi suntem fragili. Şi e OK. Face parte din a fi om. Învăţăm să ne acceptăm slăbiciunea şi fragilitatea, ceea ce este extrem de greu în societatea de astăzi, care pune un mare accent pe cerinţa de a fi competent, eficient, puternic şi autosuficient ". Filosofia lui Vanier este, de fapt, apropiată de versiunea tomistă a lui Aristotel, combinând accentul aristotelic pus pe raţiune cu un sentiment mai creştin de umilinţă şi compasiune faţă de limitele noastre comune. Acolo unde filosofia greacă poate să supraestimeze izolarea supraomenească a înţeleptului, filosofia lui Vanier se bazează pe apropiere, pe relaţii, pe autentică prietenie şi iubire. Spune el: „O societate bună este una în care le dai oamenilor posibilitatea să se cunoască, nu ca să-şi spună unii altora ce să facă, nu ca să dovedeşti că eşti mai bun decât toţi ceilalţi, ci ca să reflectezi asupra umanităţii noastre comune, să legi prietenii, să celebrezi viaţa mâncând laolaltă, trăind împreună, dansând cu ceilalţi. Nu prea e loc de dans în filosofia greacă".

Este o viziune mult mai sumară decât ar dori să creeze unii neoaristotelicieni. Nu încearcă să creeze un model guvernamental de viaţă bună, de răspândit în toată lumea occidentală, în schimb, sugerează Vanier, se referă la „grupuri restrânse de întrunire şi cunoaştere reciprocă. E ceea ce facem noi aici – trăim în grupuri mici laolaltă cu handicapaţi, arătând că şi ei sunt oameni". Spune el: „Cred în sat. Există pericolul ca societatea să devină prea mare, prea tehnicizată, astfel încât oamenii ajung să fie închişi în ei şi pasivi, iar relaţiile nu sunt încurajate". În schimb, el şi alţi membri din L'Arche încearcă să creeze „un nou mod de viaţă, bazat pe ideea de întrunire. O persoană cunoaşte altă persoană. Iar a face cunoştinţă cu altcineva scoate la iveală nu numai faptul că eu am calităţi, dar şi că am slăbiciuni, dificultăţi, că am nevoie de ajutorul tău".

Trăim vremuri incitante pentru filosofie, când vechi credinţe şi structuri se prăbuşesc, iar indivizii şi guvernele sunt în căutarea unei viziuni comune despre viaţa bună pe care să o dăruiască societăţii. Există o nouă încredere că guvernele ne pot face mai fericiţi şi mai înţelepţi, că putem construi ceea ce jurnalistul Simon Jenkins numeşte, destul de ameninţător, o „infrastructură de stat a bucuriei". Dar eu cred că nişte

autentice relaţii, prietenii şi comunităţi filosofice sunt posibile numai pe scară redusă şi intimă. Există riscul de a sfârşi cu o politică de bună-vietuire care să fie mecanicistă, instrumentalizată şi reducţionistă, una care înlocuieşte relaţiile umane cu ţăcănitul de ceas al unor automate şi care acordă prea multă autoritate unor „experţi în bună-vieţuire“ cu preţul autonomiei cetăţeanului. Suntem în pericol de a comite aceeaşi eroare ca şi adepţii lui Karl Marx, care au transformat filosofia lui vie despre viaţa bună într-un sistem statal mort, tehnocrat şi coercitiv.

Am speranţa că putem găsi un mai bun echilibru între ideea antică de viaţă bună şi o politică modernă, pluralistă şi liberală. Trebuie să recunoaştem că buna-vieţuire nu este un simplu concept care să poată fi definit cu obiectivitate, fixat şi măsurat de ştiinţa empirică şi să admitem că lumea ar fi un loc cu mult mai plicticos dacă lucrurile ar sta astfel. Trebuie să explorăm pluralitatea de abordări filosofice ale bunei-vieţuiri. Trebuie să-i tratăm pe cetăţeni ca pe nişte adulţi raţionali care merită să intre ca egali în discuţie. Empirism echilibrat cu raţiune practică. Ştiinţă echilibrată cu disciplinele umaniste. Nu o singură versiune de viaţă bună, ci mai multe. Nu o masă forţată să mărşăluiască spre o ţintă oficială de bună-vieţuire, ci grupuri de prieteni care se ajută între ei în căutarea binelui. Iată ce mi-ar plăcea să văd.

Ceremonia de absolvire:
Socrate şi arta plecării din lume

Thomas Daley s-a înrolat în US Marine Corps în 1978, la vârsta de 17 ani, şi s-a pensionat în 2008, după ce a executat misiuni în Beirut, Grenada, Panama, cele două războaie din Irak şi Afganistan. A fost rănit şi evacuat de cinci ori în timp ce lupta pentru ţara lui. Cea mai dramatică situaţie în care s-a aflat a fost, probabil, în noiembrie 2004, în cea de-a doua bătălie de la Fallujah din Irak, unde au avut loc cele mai crâncene lupte urbane ale forţelor militare americane de la bătălia pentru Hue din 1968, în timpul războiului din Vietnam. În 2004, insurgenţii irakieni şi străini şi-au consolidat poziţiile din „oraşul moscheilor", instalând lunetişti şi bombe artizanale prin tot oraşul, în aşteptarea confruntării cu puşcaşii marini. Pentagonul aprecia că oraşul devenise fortăreaţa unor forţe Al Qaeda numărând aproximativ 5000 de luptători, sub conducerea lui Abu Musab al-Zarqawi, liderul al-Qaeda din Irak.

Pe 8 noiembrie, puşcaşii marini au început asaltul asupra oraşului, cu numele de cod Operation Phantom Fury. Primii au atacat infanteriştii din Armata SUA, în vehicule de luptă Bradley, urmaţi pe jos de către puşcaşii marini, susţinuţi de artilerie şi armament greu. Au pătruns prin nordul oraşului şi şi-au croit drum spre sud casă cu casă. Spune Tom: „Aş descrie Fallujah cam aşa: eşti la volan, brusc maşina intră pe un petic de gheaţă şi începe să se rotească, scăpată de sub control. Aşa că întorci volanul în direcţia derapajului. Este ceva instinctiv. A fost un mediu foarte periculos. În astfel de situaţii, îţi este foarte limpede că eşti muritor. În acele momente de spaimă, trebuia să-mi spun, cu sinceritate, că toţi murim cândva şi că uneori, pentru binele întregului, trebuie tu însuţi să rişti ori să-i pui pe alţii în situaţii riscante".

Tom a făcut cunoştinţă cu filosofia antică la 27 de ani şi a absolvit o facultate umanistă. În timpul studiilor, Tom l-a descoperit pe Marcus Aurelius şi i-a citit *Meditaţiile*. Spune el: „Mi-a plăcut faptul că era soldat. Mi-a plăcut faptul că scria pentru sine. Nu era un program atotcuprinzător. El încerca să descopere un mod de a-şi conduce propria viaţă. Cred că trebuie să le arăţi oamenilor cum să trăiască prin intermediul exemplului, nu forţându-i pe ceilalţi să creadă în ceea ce crezi tu". Tom i-a luat cu el pe Aurelius, pe Epictet şi pe Seneca în recentele misiuni din Irak şi Asia Centrală şi i-a citit ori de câte ori a avut o clipă de linişte. Spune că ideile şi tehnicile filosofice i-au dat adeseori puterea de a depăşi situaţiile periculoase:

> Am un puternic simţ al datoriei, este unul dintre motivele-cheie pentru care m-am ataşat de stoicism. Oamenii care au făcut serviciul militar, care au fost în bătălie ştiu cum

este. Ei nu doresc să intre în luptă şi nu ar fi vrut să fie acolo. Ei ştiu că nu este ca în filme, că nu e nimic glorios în ceea ce fac. Ei îşi fac doar meseria. Uneori te găseşti în situaţii care nu-ţi plac, dar ai o treabă de făcut. Soldaţilor le place, în general, să se plângă. Eu încerc să nu mă plâng de ceea ce mi se cere să fac.

Tom s-a pensionat în 2008 şi s-a întors la nevastă şi la casa de curând cumpărată – şase acri şi jumătate lângă Dallas, Texas. Spune Tom: „Voiam să mă întorc, să mă aşez la casa mea şi să duc o viaţă liniştită. Am lucrat ceva pentru comunitatea stoică online, pe care mi-ar plăcea s-o văd că se extinde". Dar planurile lui Tom nu au decurs aşa cum dorea el. La sfârşitul interviului, îmi spune că, doar cu o zi în urmă, aflase că are o tumoră la creier. Spune el: „Doctorii mi-au confirmat ieri. Încă nu i-am spus soţiei. Îi voi spune după Crăciun [interviul a avut loc pe 22 decembrie]. Nu vreau să-i stric sărbătorile. S-ar putea să nu-i placă faptul că nu i-am spus, dar asta e. După aceea, doctorii vor să mă opereze cât de curând posibil, aşa că mă voi interna în prima săptămână din ianuarie".

Am rămas împietrit şi i-am spus cât de rău îmi pare să aud ce-mi spune. L-am întrebat ce simte în legătură cu această situaţie. Îmi spune: „Ei bine, nu e ce-ai vrea să auzi. De aceea m-am gândit la casă: va avea soţia ce-i trebuie dacă mi se întâmplă ceva? De fapt, ipoteca este asigurată, aşa că, dacă eu păţesc ceva, soţia va putea să păstreze casa". Am întrebat cât de serioasă este tumora. Spune el:

> E greu să scoţi de la doctori un răspuns clar. Am avut mai multe misiuni în Irak şi Afganistan. M-am aflat de mai multe ori în situaţii în care era probabil să fiu lovit. Şi am fost rănit de cinci ori în cariera mea. Dar niciodată nu am crezut că voi muri în acele situaţii. Situaţia de acum este diferită. Pe de o parte, nu este ceva iminent. Ştiu, de asemenea, că este probabil să am de suferit. Mi-am pierdut deja unele abilităţi lingvistice. Am avut şi ceva probleme de memorie. Un prieten a murit în 2007, a avut aproape acelaşi lucru. A făcut o operaţie pe creier în decembrie şi în august s-a dus. Aşa că s-ar putea să mai am doar şase luni de trăit.

L-am întrebat, într-o doară, ce atitudine are în faţa morţii. Mi-a răspuns:

> O parte din mine spune: „Asta ţi-e soarta", precum Socrate înfruntându-şi moartea. O altă parte din mine crede că doctorii au un rost pe lume, că ei m-ar putea ajuta. Marcus Aurelius spune cam aşa: poţi să mai ai doar o zi sau zece ani, dar toţi ne ducem odată şi-odată. Nu e vorba să fii curajos, ci să accepţi inevitabilul. Statistic, nu e prea grozav – dacă toţi au murit de-a lungul istoriei, atunci e foarte probabil că asta mi se

va întâmpla şi mie. Aş prefera să nu fie mâine, dar nu este ceva ce depinde de mine.

Crede în viaţa de apoi? „Aş zice că da, deşi s-ar putea să nu existe. Tot Marcus Aurelius spune, din câte ţin minte: «Dacă există Dumnezeu, fii împăcat. Dacă nu suntem decât atomi, atunci oricum nu vei simţi nimic.» Dacă există Dumnezeu, sunt sigur că va înţelege cum gândesc şi de ce gândesc aşa.“ Ar spune el că veştile despre sănătatea sa l-au făcut să-şi schimbe modul de gândire?

> Cred că oamenii trebuie să cugete constant despre viaţa pe care o duc. Sunt eu genul de persoană care mi-ar plăcea să fiu? Am înşelat pe cineva? Există lucruri ce nu stau în puterile mele – trecutul sau viitorul. Sunt prins în vârtejul vieţii ca oricare altul. Nu întotdeauna gândesc înainte să acţionez, dar încerc să trec în revistă persoana mea şi acţiunile mele. Sunt o lucrare în plină desfăşurare. Dacă voi sfârşi această lucrare nu depinde de mine. Dar acum voi încerca o abordare mai rapidă. Mi-ar plăcea să am timp să scriu propria versiune a *Meditaţiilor*, cu sfaturi despre modul de a trăi pe care să le citească fiul meu.

În calitate de stoic, are de gând să lupte cu situaţia în care se găseşte ori să se împace cu ea? „Cele două nu se exclud reciproc. E ca atunci când mergi în bătălie. Accept că s-ar putea să mor, dar asta nu înseamnă că o voi face fără luptă. Dacă nu mi-a sunat ceasul, atunci m-am bătut ca să rămân în viaţă. Dacă mi-a sunat ceasul, atunci mă voi duce fără să plâng.“

Tom a intrat în operaţie pe 4 ianuarie, la două săptămâni după interviu. După o bună recuperare la început, condiţia lui s-a înrăutăţit şi a intrat în comă. A murit în dimineaţa zilei de 26 ianuarie 2010.

Există o moarte bună?

Poate fi moartea un exerciţiu spiritual? Grecii antici credeau că da. De fapt, pentru ei, moartea era *exerciţiul* spiritual, acela pentru care toate celelalte exerciţii erau numai etape pregătitoare. A filosofa, după cum a spus Socrate, „înseamnă să te pregăteşti pentru moarte”.[1] Iată ce credea Seneca: „E nevoie de o viaţă întreagă pentru a învăţa cum să mori”.[2] Marcus Aurelius îi dă dreptate: „Chiar şi moartea face parte din trebile vieţii şi nici atunci nu se cere mai mult decât să te îngrijeşti ca treaba momentului să fie bine făcută”.[3] Pentru filosofii antici, momentul în care dăm faţă cu moartea era ultima probă de tărie a pregătirii noastre filosofice. Ne-am transformat cu adevărat şi am atins liniştea de neclintit

sau doar am trăncănit? Cât de bine murim? Auzim, în *Phaedon* de Platon, că, în ultimele sale ceasuri, Socrate a fost filosof până în vârful unghiilor. Scena dramatică este aranjată de către Platon cu desăvârşită măiestrie: prietenii lui Socrate îi stau alături, suspinând; soţia lui, Xantipa, hohoteşte atât de nestăpânit, încât trebuie să fie poftită afară; călăul aşteaptă de-o parte, având asupra lui o cupă de cucută. Şi, în centrul acestei harababuri, stă Socrate: „... expresia feţei sale şi felul cum grăia erau atât de nobile şi de neînfricate în ceasul morţii, încât mie mi s-a părut fericit".

Este ceva profund teatral în moartea lui Socrate – la urma urmei, Platon ar fi dorit iniţial să fie autor de tragedii. Nu e nimic tragic în moartea lui, totuşi. În anumite privinţe, Phaedon este o antitragedie. Toate elementele tragediei sunt prezente – nedreptatea, crima, prietenii şi familia care jelesc, eroul ce moare prea devreme. Şi totuşi, în acest caz, eroul insistă cu obstinaţie că nu i se întâmplă nimic rău şi că toată lumea ar trebui să se oprească din plâns. Acesta este mesajul din *Phaedon*: moartea nu este ceva rău. Socrate încearcă să-i convingă pe amicii lui că moartea nu este un rău „demonstrându-le" că sufletul este nemuritor şi descriindu-le apoi soarta sufletului de după moarte. *Phaedon* avea intenţia să fie un fel de hartă a sufletului, să-l pregătească pentru călătorie, şi unii greci şi romani îl citeau înainte de moarte, aşa cum unor budişti li se citeşte pe patul de moarte *Cartea tibetană a morţilor*, ca pregătire pentru călătoria sufletului.

Socrate ne spune că, după moarte, sufletul părăseşte închisoarea trupului şi se ridică spre rai, „spre a sta de vorbă cu sufletele pure". După care ajunge la un scaun de judecată, unde sufletele ce sunt încă ataşate de lucruri materiale se reîncarnează, după ce-şi uită vieţile anterioare, pe când cele care s-au purificat prin filosofie „trăiesc de aici înainte fără trup, în palate cu mult mai frumoase decât acestea, care nu pot fi descrise". Dar, pe când *Cartea tibetană a morţilor* prezintă o cunoaştere stupefiant de sigură a stadiilor precise din călătoria sufletului, Socrate ne spune cu mult mai puţină siguranţă: „Nu vreau să afirm că descrierea pe care v-am prezentat-o este cu precizie adevărată – un om cu judecată cu greu ar spune una ca asta. Dar spun că, în măsura în care se arată că sufletul este nemuritor, se poate aventura să gândească, nu într-un mod nepotrivit sau nedemn, că ceva asemănător este adevărat". Aşadar, conform lui Socrate, moartea nu este un rău, pentru că sufletul este (probabil) nemuritor şi va ajunge, în cele din urmă, la unirea cu Dumnezeu după ce părăseşte trupul. Moartea este, de fapt, sfârşitul lungii căutări de către filosof a adevărului, momentul în care căutarea lui Dumnezeu atinge apogeul. Prin urmare, spune Socrate: „Nu va pleca el cu bucurie? Cu siguranţă o va face, prieteni, dacă este un adevărat filosof".

Moartea bună după epicurieni

Dar ce se întâmplă dacă nu crezi în viaţa de apoi sau dacă nu eşti sigur de ceea ce se întâmplă cu sufletul după moarte? Mai există atunci ceva precum o „moarte bună”? Epicurienii nu credeau că sufletul supravieţuieşte după moarte, dar au susţinut şi ei că moartea nu este un rău şi că înţeleptul poate „să moară bine”. Moartea nu ne poate vătăma, deoarece vătămarea există numai în senzaţii neplăcute, argumentau ei, şi, odată ce-am murit, nu mai simţim nimic, prin urmare moartea nu ne vatămă şi nu este ceva rău. Pentru epicurieni, o „moarte bună” este una în care părăsim viaţa cu calm şi bună dispoziţie, înconjuraţi de prieteni şi evocând cu afecţiune vremurile bune de care ne-am bucurat împreună, fără inutile temeri legate de viaţa de apoi, siguri de cunoaşterea faptului că moartea este „mai liniştită decât somnul cel mai adânc”, după cum spune Lucretius.

Un exemplu de moarte ca aceasta poate fi decesul lui David Hume, filosoful şi ateul din secolul al XVIII-lea. Trecut de 6o de ani, după o lungă şi distinsă carieră de eseist, istoric şi filosof, Hume s-a îmbolnăvit de tulburări intestinale, cauzate probabil de un cancer. Prietenul său, filosoful Adam Smith, ne spune că, la început, Hume s-a luptat cu boala. Dar simptomele au revenit şi, „din acel moment, a renunţat la orice gând de vindecare, dar s-a supus cu cea mai deplină voioşie, cu cea mai perfectă mulţumire de sine şi resemnare” în faţa morţii. Când Smith l-a vizitat cu puţin timp înainte să moară, Hume a observat cu bună dispoziţie: „Am făcut toate lucrurile importante pe care am dorit să le fac, şi nu m-aş fi putut aştepta ca vreodată să-mi părăsesc cunoscuţii şi prietenii într-o situaţie mai bună decât cea în care mă aflu acum la despărţirea de ei. Am, prin urmare, toate motivele să mor mulţumit". În ultimele zile, citim că Hume era „total străin de teamă, nerăbdare sau depresie şi îşi petrecea timpul foarte bine cu ajutorul unor cărţi amuzante". A murit „într-o fericită pace a minţii, pe care nimic n-ar fi putut s-o depăşească".[4] Dar dacă nu am făcut „toate lucrurile importante" pe care „am dorit vreodată să le facem"? În acest caz, moartea este cu siguranţă un rău? Putem să cădem de acord că, în absenţa dovezilor vieţii de apoi, moartea este, neîndoielnic, ceea ce Albert Ellis ar numi o „durere în fund", mai ales dacă ne atinge în tinereţe, înainte să ne fi bucurat de ceea ce se consideră în mod normal o viaţă lungă. Dar, încă o dată, ce înseamnă o viaţă lungă? Eu am acum 34 de ani, ceea ce înseamnă că, dacă aş fi trăit în alte timpuri şi în alte locuri, aş fi fost norocos să apuc această vârstă.

Morţi mai bune şi mai rele

Chiar dacă nu suntem de acord cu filosofii greci şi stăruim în ideea că moartea este un rău, putem fi totuşi de acord că există morţi „mai bune” şi „mai rele”. Puţini dintre noi ne putem alege cauzele morţii, dar unii pot să aleagă, într-o oarecare măsură, felul plecării noastre din lume, iar capacitatea de a controla procesul, chiar şi într-un grad limitat, pare să confere muribunzilor oarecare pace şi mulţumire în ultimele lor săptămâni şi zile. Gânditorul britanic contemporan Charles Leadbetter şi-a pierdut ambii părinţi în toamna lui 2009. Dar el spune (într-un discurs ţinut în 2010) că ei au avut parte de „morţi total diferite”: moartea tatălui său a fost o „moarte rea “, pe când moartea mamei sale a fost o „moarte bună”. Tatăl său a murit

> într-un groaznic salon de spital, în Pavilionul 3 de la Airedale General Hospital. Salonul în care a murit avea faianţa pătată, mormane de echipamente medicale erau îngrămădite peste tot, nimic nu era de natură să înlăture standardizarea şi monotonia. Nimic nu era curat. Când mama l-a vizitat pe tata, a trebuit să se caţăre peste aparate ca să-i dea un sărut şi, măcar o clipă, oribilul salon a fost trezit la viaţă printr-un strop de intimitate. Şi totuşi, imaginea ei escaladând echipamentul medical ca să-i dea un sărut rezumă ce este rău în această situaţie: toată acea dezordine stătea în drum, trebuia să fie dată la o parte, pentru a face loc intimităţii.

Mama lui Charles s-a îmbolnăvit la câteva zile după moartea tatălui său şi a fost dusă la Bradford Royal Infirmary.

> Mânată de o raţionalitate plină de hotărâre, ea a decis că vrea să moară. Dar se găsea într-un spital foarte bun, iar personalul medical de acolo dorea cu pasiune să o ţină în viaţă. Când i-au adus toate medicamentele necesare să-i apere viaţa, ea i-a întrebat: „Nu puteţi să-mi daţi doar o pastilă mare [şi să mă lăsaţi să mor]?”, ei au răspuns: „Nu, nu putem face asta” … Apoi ea şi-a dat seama că, dacă nu-şi mai lua medicamentele, urma să moară. Aşa că, până la urmă, au mutat-o într-un azil, unde a murit, imediat după ce i-au dat fulgii de porumb la 09:30 dimineaţa. Caracteristicile morţii mamei mele au o semnificaţie de unire, de împlinire, de privire în faţă a unei situaţii şi de decizie a ceea ce ea voia să facă. Nu e nicio îndoială că ea ţinea frâul. Se găsea într-un sistem în care deţinea prea puţin controlul, dar ea şi-a croit drumul prin el ca să-şi găsească moartea dorită. În cele din urmă, aceasta a fost o moarte în care ea a fost protagonista principală. Protagoniştii morţii tatălui meu au fost asistentele medicale şi doctorii. Ei erau eroii, eroinele şi răufăcătorii. Protagonista principală în moartea mamei mele a fost mama.

Leadbetter trage concluzia: „Există prea multă moarte rea în sistemul nostru actual. 50% dintre reclamaţiile primite de NHS [Naţional Health System] au de-a face cu modul în care mor oamenii. Nu sunt destule morţi bune, în care scenariul să poată fi scris de către cel care moare… Ceea ce ne trebuie este un mod prin care oamenii să-şi scrie propriile scenarii”.[5] Poate că da – deşi depinde dacă am decis să murim sau nu, nu-i aşa? Dacă am decis să facem tot ce este cu putinţă ca să învingem boala, poate de dragul familiei noastre, atunci inevitabil le acordăm doctorilor o mare parte din controlul asupra vieţii noastre.

Alegerea unei morţi

Ideea de a-ţi scrie scenariul propriei morţi, de „a-ţi croi drumul” spre moarte este cât se poate de stoică. Stoicii au fost pionierii morţii ca ultimă alegere a stilului de viaţă. Seneca scria: „Aşa cum aleg o corabie cu care să navighez sau o casă în care să locuiesc, tot astfel aleg o moarte pentru a trece din viaţă dincolo”.[6] Aşa cum l-am văzut pe Socrate, cel din *Phaedon*, regizându-şi ca un maestru propria moarte, definind-o, folosind-o ca pe un prilej de a-şi exprima valorile, tot astfel stoicii au încercat să-şi „aleagă scenariul” propriei morţi. Ei au încercat să-şi transforme moartea în afirmarea stoică a demnităţii şi autonomiei lor în fata incontrolabilului. Citim în Diogenes Laertius, de exemplu, despre ultimele clipe ale lui Zenon din Citium, fondatorul stoicismului, care, ajuns la bătrâneţe, s-a împiedicat şi şi-a rupt un deget de la picior pe când ieşea din şcoala stoică. A bătut din picior şi a strigat: „Vin de bunăvoie, de ce mă chemi?” După care s-a sinucis, fie ţinându-şi respiraţia, fie prin înfometare voluntară. Succesorul său, Cleanthes, s-a sinucis şi el prin înfometare, atunci când a ajuns la bătrâneţe şi a decis că a trăit suficient de mult. Alţi stoici au ales să moară decât să se lase prinşi sau ucişi de către tirani: Cato cel Tânăr s-a înjunghiat în stomac pentru a nu fi prins de către tiranul Iulius Cezar. Seneca şi-a tăiat venele pentru a nu fi ucis de trupele lui Nero. Sinuciderea era, pentru ei, o expresie de sfidătoare libertate şi autodeterminare în fata tiraniei. Aceşti stoici au încercat să-şi scrie propriile scenarii ale morţii şi era, desigur, ceva teatral sau chiar histrionic în morţile lor, ca şi cum ar fi jucat în mod conştient rolul lui Socrate, aşa cum a fost descris în proza măiastră a lui Platon.

Şi totuşi morţile lor efective au fost câteodată nu atât de bine repetate şi de blânde precum ficţiunea lui Platon. Moartea lui Seneca, de exemplu, a urmat, la început, modelul socratic: Seneca a primit cu calm vestea că trebuie să moară şi şi-a dojenit neamurile înlăcrimate pentru că s-au lăsat copleşite de emoţii. Dar pe urmă lucrurile o iau razna. Seneca

şi-a crestat venele, dar sângele curgea prea încet ca să-i curme zilele. Aşa că şi-a tăiat venele de la genunchi şi de la picioare, dar tot nu a murit. Drept pentru care a înghiţit otravă, dar aceasta se mişca prea lent prin sângele lui. În sfârşit, ca să pună capăt scenei pe care Tacitus a descris-o drept „căznit proces al morţii“, a fost pus într-o cadă cu apă fierbinte, unde şi-a „miruit“ patetic servitorii cu apă, înainte de-a se sufoca finalmente cu aburi.[7] Lecţia amară, uşor burlescă a morţii lui Seneca este aceea că există întotdeauna o tensiune între încercările noastre de a ne controla moartea şi de a o face să fie o „moarte bună “(adică o expresie a autonomiei şi a demnităţii noastre) şi faptul că, în ultimă instanţă, aceasta este Moartea. Ea sfidează capacitatea noastră de a-i fi stăpâni.

Este sinuciderea un păcat?

Stoicii antici, trebuie spus, păreau de-a dreptul blazaţi în legătură cu sinuciderea, crezând, după cât se pare, că e bine să ne luăm viaţa ori de câte ori ni se pare intolerabilă sau chiar inconfortabilă. Scrie Seneca: „Dacă-ţi place, trăieşte; dacă nu-ţi place, te poţi întoarce acolo de unde ai venit“. Dar avem noi dreptul să ne luăm propria viaţă? Dacă avem, în ce împrejurări? Nu este alegerea morţii o respingere a împrejurărilor vieţii pe care ni le-a dăruit Dumnezeu şi, prin urinare, un păcat stoic? Aceasta a fost cu siguranţă poziţia lui Socrate din *Phaedon*. El spune că oamenii sunt „bunuri ale lui Dumnezeu“ şi, ca atare, nu avem dreptul să ne luăm singuri viaţa: „Un om trebuie să aştepte şi să nu-şi ia viaţa până când nu e chemat de către Dumnezeu, aşa cum El mă cheamă acum pe mine“. Socrate nu-şi vedea propria moarte ca pe un suicid: lui i s-a poruncit să bea cucuta de către cetatea Atenei, aşa că el o bea. Este o execuţie. Dar fireşte că, în unele privinţe, Socrate alege să moară, refuzând să fugă din Atena, aşa cum prietenii îl implorau s-o facă. El se supune somaţiei divine, după cum lasă să se înţeleagă. Şi stoicii par să fi susţinut sinuciderea în situaţii în care aparent Dumnezeu ne-a „somat” să murim. Trebuie să aşteptăm, după cum spune Marcus Aurelius, „ca un soldat în aşteptarea semnalului de retragere de pe câmpul de bătălie al vieţii”.[8] Dar cum ştim că Dumnezeu ne-a chemat la El? Un maniaco-depresiv poate să creadă că a fost chemat de către Dumnezeu de şase ori pe zi. Dacă până şi un deget de la picior rupt poate fi luat drept o chemare către Dumnezeu, care dintre noi ar ajunge la maturitate?

Apărarea stoică a sinuciderii, aşa cum a fost, a avut un impact profund asupra dreptului roman, care afirma că alegerea modului de plecare a cuiva din viaţă este un drept personal şi că a priva pe cineva de acest drept este mai rău decât a-l ucide. Această permisiune legală a suicidului a continuat în primele secole de creştinism. La urma urmei,

Biblia nu conţine nicio condamnare clară a sinuciderii. Deşi cele mai multe dintre cele şapte sinucideri din Biblie s-au întâmplat unor „oameni răi“ (cel mai rău fiind Iuda Iscariotul), nu toţi sunt răi: Samson, de exemplu, este şi azi considerat un erou al iudaismului şi al creştinismului, în pofida faptului că şi-a luat viaţa. Abia după ce creştinismul a devenit religia oficială a Imperiului Roman, s-au făcut primele încercări de legiferare contra suicidului. Interdicţia creştină a sinuciderii a început odată cu Sfântul Augustin, în secolul al IV-lea d.Hr., care a revenit la ideea originară a lui Socrate că noi suntem în posesia lui Dumnezeu şi, prin urmare, vieţile nu sunt ale noastre, ca să le putem curma. În secolul al VI-lea, Biserica Catolică a început să legifereze contra suicidului, interzicând preoţilor să ţină slujbă la înmormântarea sinucigaşilor ori să-i îngroape în pământ sfinţit.

În secolul al XII-lea, teologii medievali au reluat frecvent tema sinuciderii şi au explicat de ce este un păcat. După felul în care au făcut-o, au intrat în luptă cu stoicii. Într-adevăr, cuvântul „suicid”, din neologismul latin *suicidium*, a fost introdus într-un tratat religios din secolul al XII-lea, scris împotriva poziţiei lui Seneca faţă de sinucidere.[9] Vedem tensiunile dintre atitudinea stoică şi cea creştină fată de sinucidere reapărând în timpul Renaşterii, când Seneca s-a bucurat din nou de o mare popularitate. Cel mai celebru discurs dramatic din literatura engleză, din Hamlet de Shakespeare, este realmente o discuţie privind dacă stoicii sau creştinii au dreptate în chestiunea „dreptului de a muri”:

> Fiinţă – nefiinţă: ce s-alegi?
> Mai vrednic oare e să rabzi în cuget
> A’ vitregiei praştii şi săgeţi
> Sau fierul să-l ridici asupra mării
> De griji – şi să le curmi?”

În secolul al XVIII-lea, pe când creştinismul, ca forţă culturală în Europa, a intrat în declin, iar credinţa oamenilor în supranatural a început să slăbească, filosofii şi scriitorii au îndrăznit să susţină pe faţă dreptul oamenilor de a se sinucide, în cazul în care viaţa devine insuportabilă. David Hume, de exemplu, a încercat, într-un eseu intitulat *Despre sinucidere*, scris în 1755, să „redea oamenilor libertatea lor înnăscută… arătând că [suicidul] poate fi scutit de orice reproş de vină sau păcat, conform sentimentelor filosofilor antici”. Hume susţine că „oroarea noastră faţă de moarte este atât de naturală, încât… nimeni nu şi-a luat vreodată viaţa dacă aceasta merita păstrată”. Dar Hume nu a cutezat să-şi publice pledoaria pentru suicid în timpul vieţii – eseul său a fost publicat postum, în 1873. Dezbaterea continuă şi în prezent: în timp ce scriam acest text, o comisie din Marea Britanie tocmai a recomandat guvernului să legalizeze suicidul asistat. Dezbaterea opune încă apărarea stoică şi epicuriană a dreptului de alegere a morţii, pe de o parte, şi

insistenţa creştină şi platonică asupra naturii sacre a vieţii. Poate că stoicii câştigă, pe măsură ce generaţiile născute după război – aşa-numiţii *baby-boomers* – adoptă ideea lor privind moartea ca ultimă alegere a stilului de viaţă.

Şi după?

Ce ne aşteaptă după moarte? Sufletul zboară spre palate de lumină pură, spre a fi judecat şi spre a primi un nou trup? Sau conştiinţa noastră se risipeşte, iar corpul se descompune la loc intr-un haos atomic? Ori se întâmplă altceva – ceva total diferit de ceea ce ne-am închipuit noi? Filosofii moderni au avut tendinţa să presupună că moartea este sfârşitul. După ştiinţa mea, puţini filosofi din zilele noastre susţin cu seriozitate credinţa în viaţa de după moarte. William James, filosoful şi psihologul (şi fratele romancierului Henry James), a încercat să o facă şi a petrecut timp îndelungat cercetând spiritişti cu pretenţii de medium şi experienţe de proximitate a morţii pe vremea când a fost preşedintele Societăţii de Cercetări Psihologice. În mod tipic, mediul academic priveşte acest aspect al cercetărilor sale ca pe un hobby excentric, ce nu trebuie confundat cu producţiile sale cu impact ştiinţific mai serios. Dar motivul pentru care eu cred că William James este un gânditor atât de minunat este că el a fost deschis varietăţii de experienţe umane. El nu a exclus nicio experienţă ca fiind nedemnă de atenţie sau de cercetare şi a insistat că filosofia şi psihologia trebuie să analizeze toate datele disponibile – obiective şi subiective. Iar oamenii au tot felul de experienţe ciudate. Ei au experienţe de extracorporalitate, experienţe de proximitate a morţii, precogniţii şi legături telepatice, viziuni mistice, sclipiri de inspiraţie, visuri profetice, amintiri ale vieţilor trecute (astfel de experienţe pot fi imaginare, dar ele apar ca semnificative celor care trec prin astfel de experienţe). Chiar şi universitarii sobri au astfel de experienţe, deşi rareori admit asta în conferinţe publice.[10]

La începutul acestei cărţi, spuneam că eu am reuşit să depăşesc tulburările emoţionale care m-au făcut să sufăr în adolescenţă şi în prima tinereţe, graţie practicării terapiei cognitive şi a filosofiei antice. Este adevărat, dar nu este întregul adevăr. De fapt, ceea ce iniţial m-a ajutat să-mi rezolv problemele a fost ceva ce s-ar putea numi o viziune sau o experienţă de proximitate a morţii. În 2001, am călătorit în Norvegia, de unde se trage o parte din familia mea, ca să schiez în munţii din regiunea Peer Gynt. În prima dimineaţă a călătoriei mele, am zburat printr-un gard de pe buza unei pante abrupte şi am căzut cam zece metri, fracturându-mi piciorul stâng şi trei vertebre, după care mi-am pierdut cunoştinţa. Când mi-am recăpătat-o, am văzut o lumină albă strălucitoare şi m-am simţit îmbătat de extaz. Din acel moment, am suferit, vreme de câţiva

ani, de stres posttraumatic. Eram îngrozit de faptul că m-am dereglat definitiv şi că voi avea tulburări psihice pentru tot restul vieţii. Şi totuşi, în acel moment, pe când zăceam pe coasta muntelui într-o baltă de sânge, am simţit cu siguranţă că există în noi toţi ceva ce nu poate fi atins, ceva incomensurabil şi invulnerabil ce se află mereu înăuntrul nostru. Uitasem acest lucru şi, drept urmare, am ajuns să cerşesc aprobarea celorlalţi şi alte validări exterioare ale valorii mele. Mi-am dat seama, în acea clipă, că nu era nevoie să mă frământ ori să cerşesc. Aprobarea sau dezaprobarea celorlalţi nu puteau nici să mărească, nici să diminueze acea comoară dinlăuntru. Trebuia doar să cred în ea şi să încetez goana mea anxioasă după lucruri exterioare.

În săptămânile şi lunile următoare, m-am simţit minunat. Eram la spital, cârpit şi incredibil de slăbit, dar psihologic m-am simţit vindecat, puternic şi plin de iubire (chiar şi atunci când nu mi se făcea morfină). Şi, în cele câteva săptămâni de după accident, am ştiut cumva că experienţa pe care am avut-o fusese descrisă în filosofia antică, mai ales de către Socrate şi de către stoici, care spuneau să ne încredem în sufletul dinlăuntru mai degrabă decât în acumularea de lucruri exterioare. Citându-l pe Montaigne: „Cu toţii suntem mai bogaţi decât credem; dar suntem învăţaţi să împrumutăm şi să cerşim… [şi totuşi] e nevoie de puţină ştiinţă pentru a trăi după placul nostru; şi Socrate ne învaţă că aceasta stă în noi, cum să o găsim şi cum s-o folosim”. Dar după câteva luni, experienţa mi s-a şters din memorie. Am fost prins iar în vârtejul vieţii şi am descoperit că unele dintre vechile mele frici, angoase şi gânduri depresive au revenit. Am decis că epifania originară nu era de-ajuns, că aveam nevoie de o metodă mai sistematică de a-mi codifica acele iluminări în noi deprinderi automate. Aşa am ajuns să urmez acel curs de TCC şi să descopăr cât de mult datorează TCC filosofiei antice. Aşa am ajuns să studiez filosofia antică şi să scriu această carte: totul se datorează nepriceperii mele de a coborî pe schiuri în linie dreaptă o coastă de munte.

Nu ştiu ce mi s-a întâmplat în acea zi. Chiar nu ştiu. Mă pot gândi la interpretări laice: poate că accidentul mi-a oferit un prilej de a mă bucura de îngrijirea altora, ceea ce mi-am refuzat nediscutând despre depresia mea cu prietenii şi cu familia mea. Poate că socul accidentului mi-a zdruncinat creierul şi a declanşat puterile sale native de regenerare. Mă pot gândi şi la explicaţii spirituale: m-a ajutat Dumnezeu, *daemonul* meu păzitor sau vreun duh local al muntelui. Chiar nu am idee. Dar, preţ de o clipă, am simţit cu certitudine că există în noi ceva ce nu poate să moară niciodată, ceva ce nu-i decât conştiinţă şi iubire pură. Mi-aş dori să am acea senzaţie din nou.

Extracurricular Apendice

Apendice 1:
Este Socrate hiperoptimist în ceea ce priveşte raţiunea umană?

În acest prim apendice, vreau să mă reîntorc la capitolul 1 şi să mă ocup mai departe de obiecţia că Socrate şi descendenţii lui au fost supraoptimişti în modul lor de evaluare a raţionalităţii umane. Filosofii antici greci au sugerat că ne putem cunoaşte pe noi înşine, că ne putem schimba şi că putem să devenim mai înţelepţi şi mai fericiţi prin practica zilnică a filosofiei. Aceasta este speranţa ce stă chiar în miezul filosofiei, al disciplinelor umaniste şi, de asemenea, al terapiei cognitive. Dar este ea adevărată?

Cu siguranţă, această idee a fost luată cu asalt în ultimii 20 de ani. Psihologi precum Daniel Kahneman, John Bargh şi Dan Ariely au susţinut că, în vreme ce oamenii posedă realmente capacitatea de conştientizare, autoreflecţie şi alegere raţională, această capacitate este foarte limitată şi slabă. Aceşti psihologi sugerează că oamenii posedă două sisteme de gândire: un sistem „lent", conştient şi reflexiv, şi un sistem „rapid", intuitiv şi emoţional. Noi utilizăm „sistemul conştient-reflexiv" pentru rezolvarea unor sarcini de nivel superior, precum matematica, planificarea viitorului, în negocieri şi autocontrol. Dar ne folosim mult mai mult de sistemul automat-emotiv, pentru că este mai rapid şi consumă mai puţină energie. Kahneman, Bargh, Ariely şi alţii au arătat cât de mult din gândirea noastră decurge automat şi cât de frecvent, atunci când credem că luăm decizii conştiente şi raţionale, urmăm, de fapt, nişte indicii automate şi nişte [idei preconcepute şi reprezentări deformate, numite] biasuri. Nu ştim ce facem sau de ce facem. Sistemul nostru conştient crede că deţine controlul, dar este o iluzie. E mai puţin „şoferul" sufletului şi mai mult neajutoratul său pasager.

Până aici, sunt întru totul de acord. La fel ar fi şi grecii antici. Cu siguranţă, ei nu credeau că oamenii se nasc ca nişte creaturi perfect raţionale şi autonome. Platon sublinia că noi avem în minte un sistem raţional şi unul iraţional şi că sistemul iraţional este, de obicei, dominant. La fel şi Aristotel, care sugera că partea iraţională a psihicului nostru „luptă şi se opune" părţii raţionale, astfel încât atunci când raţiunea ne trage într-o direcţie, mintea noastră iraţională ne trage în direcţia opusă. Epictet credea că majoritatea acţiunilor umane sunt pe deplin automate. Le spunea elevilor săi: „Suntem imprevizibili şi pripiţi… o impresie oarecare mă izbeşte şi de îndată acţionez pe baza ei". Însuşi Socrate, deşi probabil mai optimist decât oricare dintre descendenţii săi, încă sublinia că majoritatea oamenilor îşi fac drum prin viaţă ca nişte somnambuli, fără a se opri vreodată să se întrebe de ce fac ceea ce fac. Grecii erau foarte pesimişti în ceea ce priveşte natura umană în forma sa brută. Dar ei au exprimat un optimism prudent, conform căruia oamenii

pot fi antrenaţi să devină *mai* raţionali, *mai* conştienţi şi mai filosofici în reacţiile lor.

După cum am spus mai devreme, aceasta implică un proces dublu, ce antrenează ambele sisteme ale minţii. În primul rând, se conştientizează opiniile şi reacţiile automate, folosind tehnici precum autointerogaţia socratică şi jurnalul. Apoi se transformă noile vederi conştiente în deprinderi automate de gândire şi comportament, folosind tehnici precum memorarea, repetiţia, imitaţia modelelor şi alte exerciţii pe care le-am explorat. Aşa că filosofia lucrează deopotrivă cu sistemul conştient-reflexiv *şi* cu sistemul automat-emotiv. Ea face conştient automatismul şi automat conştientul. Şi ea foloseşte, de asemenea, cultura – majoritatea filosofilor greci au sugerat că trebuie să constituim comunităţi filosofice sau chiar societăţi filosofice pentru a transforma ideile în habitudini comportamentale colective.

Este acesta un proiect cu totul fantezist? Nu cred. Este baza Terapiei Cognitive Comportamentale (TCC), care a avut o enormă influenţă asupra unor psihologi cognitivişti de mai târziu, printre care Kahneman, Bargh şi Ariely. De fapt, Beck a ajutat să se nască ideea de minte automată pe care se bazează aceşti psihologi de după el, prin cercetările sale în domeniul monologului interior inconştient din anii 1970. TCC a dovedit, aş sugera eu, că oamenii *pot* învăţa să devină conştienţi de opiniile lor automate şi că ei pot învăţa să combată raţional aceste opinii, după care să creeze noi opinii şi deprinderi automate. Prin acest proces, ei pot învăţa să gândească şi să reacţioneze diferit faţă de lume şi, prin aceasta, să învingă tulburări emoţionale precum depresia şi anxietatea socială. Eu am avut o experienţă directă a acestui proces. Am pledat pentru un optimism prudent în dialog cu Kahneman, Bargh şi Ariely în interviuri (sau, în cazul lui Kahneman, la o conferinţă publică pe care a ţinut-o la Londra). Mi s-a părut că au fost de acord cu mine. Kahneman a spus: „În cazul TCC, da, e limpede că oamenii pot fi antrenaţi şi că «Sistemul 1» [după cum numeşte el sistemul automat-emotiv] poate fi modificat. De fapt, noi învăţăm şi ne adaptăm mereu. TCC este o metodă de a preda schimbarea reacţiilor emoţionale. Asta se poate exersa. Ceea ce este improbabil să se modifice este capacitatea noastră de a estima povestea pe care o construim. Nu veţi modifica modul în care Sistemul 1 elaborează poveşti”.[1]

Desigur, există o diferenţă între experimentele pe care le efectuează economiştii comportamentali şi crizele emoţionale din viaţa reală cu care se confruntă TCC. De regulă, Kahneman, Bargh şi Ariely au în vedere deciziile luate în laborator, unde subiecţilor li se pun întrebări matematice ori sunt puşi în situaţii ipotetice şi, în aceste împrejurări, se arată că oamenii comit iar şi iar aceleaşi erori cognitive. Însă acele erori nu-i costă realmente nimic în ceea ce priveşte împlinirea lor personală – spre deosebire de biasurile cognitive care conduc la serioase tulburări, precum depresia, anxietatea, accesele de furie sau alcoolismul. Dacă

biasurile tale cognitive te scot din minţi, ceea ce, mai departe, dăunează relaţiilor tale, atunci acele biasuri te costă realmente când vine vorba de realizarea personală. Tot astfel, dacă în mod obişnuit răstălmăceşti comportamentul persoanei iubite pentru a construi o „naraţiune” generatoare de gelozie şi, drept urmare, te înstrăinezi constant de partenerul tău, acel bias cognitiv te costă şi ai un motiv foarte puternic să te ocupi de el.

Cu alte cuvinte, cred că oamenii chiar au capacitatea de a-şi corecta erorile deprinderilor cognitive, dacă se demonstrează că acele erori sunt deopotrivă greşite şi dăunătoare pentru împlinirea lor personală. Dar este foarte greu şi cere multă energie, efort şi modestie (nimănui nu-i place să admită că povestea sa este greşită). Aşa că oamenii o fac numai atunci când este într-adevăr necesar, atunci când este evident că actualul curs automat al vieţii lor le face rău. În aceste împrejurări, ne putem schimba traiectoria. Ideea mai generală este că emoţiile sunt esenţiale în practica filosofiei. Ne vom strădui cu adevărat să ne schimbăm numai dacă avem un motiv, un imbold emoţional către schimbare, iar acest imbold emoţional va veni, probabil, dintr-un fel de criză din viaţa sau din relaţiile noastre şi din faptul că emoţiile ne spun că e ceva profund greşit în traiectoria vieţii noastre de-acum.

Apendice 2:

Tradiţia socratică şi tradiţii filosofice nonoccidentale

În această carte am susţinut ceea ce eu aş numi un „universalism soft“, care pretinde că teoria cognitivă a emoţiilor susţinută de către Socrate şi descendenţii săi este în acord cu faptele biologice ale naturii umane, indiferent de cultura noastră particulară. Totuşi, m-am străduit să arăt, de asemenea, că tradiţia înaintează în direcţii diferite atunci când abordează problema vieţii bune şi că este primejdios să susţinem că orice teorie cuprinzătoare despre viaţa bună este obiectiv adevărată şi că trebuie să fie impusă unei întregi societăţi.

Cu toate acestea, unii cititori ar putea să obiecteze faţă de universalismul limitat, esenţialismul şi anistorismul afirmaţiilor mele. Chiar sugerez eu că tradiţia socratică este, a fost şi va fi întotdeauna în concordanţă cu natura umană? Nu înseamnă asta să impunem etica occidentală, individualistă şi raţionalistă, varietăţii infinite de experienţe umane? În replică, aş enunţa trei idei. În primul rând, teoria mea nu este pe de-a-ntregul anistorică sau universală: nu cred că o abordare socratică a emoţiilor este adecvată în culturile primitive, animiste. Socrate reprezintă un moment-cheie în foarte recenta apariţie a unei viziuni postanimiste despre lume în cultura apuseană. El marchează trecerea de la înţelegerea pasiunilor ca experienţe cauzate de nişte fiinţe spirituale, prezentă în culturile animiste, la înţelegerea emoţiilor ca pe nişte produse ale opiniilor cuiva, care se află sub controlul subiectului. Acesta este momentul naşterii „eului“ şi a responsabilităţii individuale. Într-o cultură animistă, tulburările emoţionale sunt externalizate şi atribuite spiritelor, iar vindecarea este de asemenea externalizată, fiind săvârşită de către şaman. Într-o cultură postanimistă, tulburările emoţionale sunt atribuite opiniilor cuiva, iar vindecarea este săvârşită de către individ sau poate de către acesta în parteneriat cu un terapeut. Ambele căi pot să fie la fel de eficiente şi nu ar fi potrivită încercarea de a importa o viziune postanimistă despre lume într-o cultură animistă. Aşa că, în acest sens, tradiţia socratică nu este universală şi anistorică, ci mai degrabă se iveşte într-un anumit stadiu al evoluţiei umane (şi este un moment foarte recent, de acum numai 2000 de ani).

În al doilea rând, tradiţia socratică este ea însăsi istorică şi a luat multe forme diferite în vremuri diferite. Stoicismul atenian era foarte deosebit de cel roman din perioada de mijloc a Imperiului şi de stoicismul Antichităţii târzii şi fiecare dintre epocile ulterioare şi-a modelat propria versiune a acelei filosofii – ceea ce este adevărat şi pentru alte filosofii din tradiţia socratică. Toate pot să urmeze primii trei paşi ai tradiţiei

socratice (oamenii se pot cunoaşte pe ei înşişi, se pot schimba şi pot crea noi deprinderi de gândire, simţire şi acţiune), dar ele vor face al patrulea pas în multe direcţii diferite, conform personalităţii individului şi presiunilor specifice ale vremurilor sale.

În al treilea rând, voi susţine că teoria cognitivă a emoţiilor pe care se bizuie proiectul socratic nu apare numai în filosofia apuseană, aşa că eu nu cred că este pe de-a-ntregul un construct occidental. Ea apare şi în alte tradiţii filosofice, cu deosebire în budism. O întâlnim pe prima pagină din *Dhammapada*, unde Buddha spune: „«M-a insultat, m-a bătut, m-a învins, m-a jefuit» – în cei care nutresc astfel de gânduri ura nu va înceta nicicând". Budismul pare să împărtăşească, de asemenea, idealul stoic al înţeleptului, care s-a transformat într-o fortăreaţă împotriva pasiunilor: Buddha vorbeşte despre înţelept ca despre unul „ce-şi întăreşte gândul ca pe o fortăreaţă", în vreme ce Marcus Aurelius vorbeşte despre retragerea în „citadela interioară" a minţit. Ambele tradiţii sugerează că trebuie să ne eliberăm de ataşament şi de aversiune faţă de lucrurile exterioare, inclusiv de viaţa însăşi, astfel încât să ne păstrăm o calmă bunăvoinţă în toate împrejurările. Ambele tradiţii accentuează, de asemenea, ideea de vigilenţă, de păzire a minţii să nu fie copleşită de reacţii emoţionale automate (aceasta este o temă şi în iudaism, creştinism şi islam). Dar, spre lauda sa, budismul a dezvoltat un întreg arsenal de tehnici de concentrare, implicând respiraţia, de care se pare că grecii nu au avut ştiinţă, în pofida faptului că termenul lor pentru suflet, *pneuma*, este totodată cuvântul ce denumeşte respiraţia. Mulţi stoici moderni folosesc meditaţia în practica lor şi am văzut tehnici terapeutice greceşti şi budiste combinate în starea de veghe din TEC.[1] Tehnica epicuriană (şi stoică) de concentrare asupra momentului şi de a „nu purta pe umeri suferinţe încheiate" are evidente corespondenţe cu budismul, îndeosebi cu budismul zen, pe când tehnica sceptică de a încerca depăşirea tuturor elaborărilor mintale are, de asemenea, rezonanţe în filosofia orientală – într-adevăr, Pyrrhon a născocit filosofia sa sceptică după ce a călătorit în India cu Alexandru cel Mare.

Există însă şi diferenţe importante între tradiţia budistă şi cea socratică. Compasiunea nu joacă un rol major în tradiţia socratică, pe când cultivarea milei este, desigur, o parte esenţială a tradiţiei budiste. Budismul a fost la origine o filosofie monastică, ce-şi încuraja adepţii să părăsească societatea şi să-şi întemeieze propriile comunităţi religioase – aspect diferit de stoicism, ai cărui adepţi erau activi pe plan politic, dar asemănător cu pitagoreicii, cu care budiştii au în comun credinţa în reîncarnare. În sfârşit, budismul a reuşit un lucru pe care filosofiile greceşti nu l-au putut face, şi anume să combine învăţăturile ezoterice cu mituri, ritualuri şi ceremonii pentru mase, motiv pentru care, probabil, budismul rămâne o religie de masă şi o tradiţie vie şi astăzi.

Putem duce paralele şi între conceptul de *Logos* al lui Heraclit şi al stoicilor şi conceptul de *Tao* din taoism. Atât Heraclit, cât şi Lao Tse, care

este posibil să fi fost contemporani, au vorbit despre o lege divină a naturii care uneşte contrariile. Amândoi au sugerat că înţeleptul transcende dualităţile pentru a se pune în armonie cu fluxul şi refluxul naturii. Şi amândoi au sugerat că înţeleptul trebuie să se retragă din politică şi să trăiască în tăcută obscuritate. Marele rival al lui Lao Tse din gândirea chineză, Confucius, ar putea fi comparat cu Aristotel: atât Aristotel, cât şi Confucius subliniază ideea că practicarea repetată a virtuţilor poate să perfecţioneze natura fiecăruia şi amândoi simt optimişti că politica şi filosofia pot fi combinate pentru a spori bunăstarea maselor. Într-adevăr, redescoperirea lui Confucius de către guvernul chinez şi „politica de bună-vieţuire“ poate fi comparată cu redescoperirea de către decidenţii politici occidentali a lui Aristotel.

„Religiile cărţii“ – creştinismul, iudaismul şi islamul – conţin figuri care au încercat să combine propriile tradiţii cu tradiţia socratică, precum Philon din Alexandria în iudaism; Al-Kindi, Avicenna şi Averroes în islam; şi Clement din Alexandria şi Toma din Aquino în creştinism. Toate aceste religii au cuprins, de asemenea, figuri care au condamnat tradiţia socratică din cauza optimismului său faţă de raţiunea omenească şi a încrederii sale în posibilitatea fericirii aici, pe pământ. Iisus, care a declarat că este *Logosul* întrupat, a fost, în unele privinţe, în egală măsură filosof şi profet. Putem compara marele său mesaj că „împărăţia cerurilor se află pe dinlăuntru” cu cerinţa lui Socrate de a privi înăuntru şi de a te cunoaşte pe tine însuţi. Parabola lui Iisus despre casele construite pe stâncă şi pe nisip îmi reaminteşte, de asemenea, de îndemnul lui Marcus Aurelius de „a fi ca o stâncă de care valurile se sparg, dar care stă neclintită”.[2] Creştinii medievali i-au onorat pe stoici şi l-au privit pe Seneca aproape ca pe un sfânt, iar conceptul stoic de Cetate a lui Dumnezeu a avut influenţă asupra creştinismului şi îndeosebi asupra Sfântului Augustin.

Dar există şi mari diferenţe: după cum se pare, Iisus credea că sfârşitul lumii se apropia rapid şi că omenirea se îndrepta către o apocaliptică bătălie finală între Bine şi Rău. El credea, totodată, în demoni şi într-un rău suprem numit Satan, trimis să pună omenirea la încercare. Toate astea sunt foarte departe de raţionalitatea voioasă a filosofiei greceşti. Iar urmaşii lui Iisus, începând cu Sfântul Pavel, s-au arătat ostili faţă de învăţătură, culminând cu orgii de antiintelectualism precum jefuirea bibliotecii din Alexandria şi uciderea Hypathiei, una dintre marile minţi filosofice ale lumii antice (ca să fim cinstiţi, romanii, printre care şi Marcus Aurelius, au comis şi ei partea lor consistentă de masacre ale creştinilor). Deşi creştinismul, aidoma stoicismului, şi-a deschis porţile întregii frăţii a omului, a păstrat totuşi tribalismul agresiv al Vechiului Testament: dacă nu accepţi că Iisus Cristos este unicul Fiu al lui Dumnezeu şi singura poartă spre rai, atunci vei ajunge pe vecie în iad. Nu am crezut asta niciodată. Însă recunosc că, în ceea ce priveşte întemeierea de comunităţi spirituale unificate de practici, mituri, ritualuri

şi ceremonii colective, precum şi în materie de încurajare a activităţilor caritabile, creştinismul lasă cu mult în urmă filosofia greacă.

În concluzie, aşadar, aş sugera că teoria cognitivă a emoţiilor este în acord cu natura noastră biologică. Din acest motiv, este probabil ca tradiţia socratică, ce conţine multe idei şi tehnici interesante de autotransformare şi de schimbare socială bazată pe această teorie, să prezinte interes şi utilitate în multe culturi. Cu toate acestea, există critici valide ale tradiţiei socratice, precum accentul excesiv pe individul raţional autarhic şi lipsa ei de compasiune şi caritate – critici pe care le-am formulat şi eu în această carte. Într-adevăr, există o întreagă tradiţie în filosofia occidentală care este diametral opusă tradiţiei socratice, ceea ce vom examina în apendicele final.

Apendice 3:

Socrate şi Dionysos

În sfârşit, doresc să analizez o tradiţie filosofică ostilă şi critică faţă de tradiţia socratică. O numesc „tradiţia dionisiacă” şi aş include în ea gânditori romantici precum William Blake, Friedrich Nietzsche, J.G. Hamann, D.H. Lawrence, Carl Jung şi Henry Miller.[1]

Virtuţile tradiţiei socratice sunt autocontrolul, rationalitatea, conştiinţa de sine şi măsura. De regulă, tradiţia socratică expune o ierarhie a sufletului, în care părţile conştiente, raţionale ale psihicului ocupă poziţiile superioare, iar părţile intuitive, emoţionale şi aperitive ale psihicului sunt considerate inferioare. În acord cu această ierarhie, Socrate şi discipolii lui sugerează că cea mai înaltă existenţă posibilă este fiinţa cerebrală a filosofului, în comparaţie cu viaţa mai fizică sau mai intuitivă a, să spunem, artistului, soldatului sau amantului. Tradiţia dionisiacă exaltă un mod de viaţă foarte diferit. În vreme ce Socrate predică autocontrolul, Dionysos ne îndeamnă să ne pierdem pe noi înşine în sex, muzică, dans şi extaz. Pe când Socrate predică raţionalitatea şi măsura, Dionysos ne cere să depăşim orice măsură şi orice constrângere. Unul dintre numele sale era *holysios* – cel care eliberează.[2] El ne uşurează de orice prudenţă, precauţie şi moderaţie. Pe când Socrate predică o cunoaştere de sine conştientă şi ştiinţifică, adepţii lui Dionysos exaltă puterea inconştientului, a intuitivului, ceea ce D.H. Lawrence numeşte „cunoaşterea-din-sânge“, precum şi senzaţia adâncă de vitalitate şi de exuberanţă pe care o dobândim atunci când dansăm, când facem dragoste sau când suntem beţi. Dionysos şi adepţii lui ar râde de Socrate, gruparea lui de filosofi şi de afirmaţia lor ridicolă că „viaţa necercetată critic nu merită să fie trăită”. Dimpotrivă, ar sugera ei, cu cât cercetezi viaţa mai mult, cu atât ea se ofileşte şi moare sub microscopul tău.

Ei ar spune că ultimii oameni spre care să te îndrepţi pentru sfaturi de viaţă sunt filosofii. Uitaţi-vă la ei: creaturi slabe, palide, gângave, vizibil nesănătoşi, palpabil rupţi de trupul şi de societatea lor. Natura i-a blestemat cu slăbiciune şi cu timiditate, aşa că se răzbună pe natură construind propria versiune artificială şi introvertită de fericire. „Numai virtutea este fericire”, spun într-una filosofii şi tuşesc. Dar noi, dionisiacii, ştim că ei mint, noi, care cunoaştem bucuria autentică venită din trup, din vânătoare, dans şi iubire. Data viitoare când un filosof vă spune să practicaţi raţionalitatea şi stăpânirea de sine, râdeţi-i în nas şi trageţi-l de barbă.

O vreme, am îndrăgit tradiţia dionisiacă. Pe când studiam la universitate literatura engleză, cărţile mele favorite erau *Curcubeul* de

D.H. Lawrence şi *Naşterea tragediei* de Friedrich Nietzsche. Cartea lui Nietzsche este o tiradă împotriva raţionalităţii optimiste a lui Socrate, pe care Nietzsche îl condamnă pentru că ar fi ucis vechea şi profunda legătură pe care el pretinde că am avut-o cândva cu Dionysos. În locul dansului sălbatic al lui Pan, avem acum „filosofie", „psihologie", „raţionalitate ştiinţifică", „economie" şi alte invenţii care mortifică sufletul. Trebuie să ne revoltăm împotriva raţionalităţii iluministe pe care a prăşit-o Socrate şi să ne întoarcem la lumea intuitivă, fizică, inconştientă a lui Dionysos. Îmi suna bine pe atunci (acum mă şochează faptul amuzant că doi intelectuali atât de bolnăvicioşi şi de livreşti precum Lawrence şi Nietzsche au trebuit să facă atâta caz de trup, forţă şi virilitate).

Totuşi, din păcate, chefurile din tinereţea mea dionisiacă mi-au provocat oarecare daune. Dionysos e mare la o petrecere, dar nu e niciodată de faţă să achite nota de plată. Când am început să sufăr de tulburări de stres posttraumatic, am cerut sfat scriitorului meu favorit, D.H. Lawrence. Mi se părea că sufăr de ceea ce Lawrence a văzut a fi marea boală a civilizaţiei moderne: excesul de gândire. Eram blocat în capul meu, blocat în repetitive gânduri negre şi rupt de izvoarele vitale adânci ale cunoaşterii mele inconştiente, de „cunoaşterea mea din sânge" sau cam aşa ceva. Dacă aş putea să mă opresc din a gândi! Deci, care era leacul? Lawrence nu avea, de fapt, un leac pentru boala pe care a diagnosticat-o. În romanele lui, este incredibil de lipsit de simpatie pentru indiferent cine ar fi suferit de nevroză sau de traume. Întâlnim adesea, în cărţile lui, oameni tulburaţi (el scria în timpul Primului Război Mondial, când mulţi tineri se întorceau acasă traumatizaţi) şi, în mod tipic, ni se spune că sunt „frânţi", „morţi", „goi", „distruşi" şi că pentru ei nu există speranţă. Ar trebui, probabil, să li se curme suferinţa. Nu era o mare consolare pentru mine. M-a făcut să cred că nici eu nu mai aveam vreo speranţă şi că ar trebui să mă sinucid. Dar nu am făcut-o. În schimb, peste câţiva ani, am reuşit să mă fac ceva mai bine graţie filosofiei antice şi TCC, care mi-au arătat că lucrul care îmi cauza suferinţa nu era o rană psihică a forţei mele vitale de natură dionisiacă, ci propriile opinii. Printr-un proces socratic de autoexaminare, mi-am conştientizat propriile credinţe şi am învăţat cum să le combat şi să le schimb. M-am lecuit prin Socrate, nu prin Dionysos.

Lawrence ar detesta TCC. El ar spune: „Totul este în cap, în raţionalitate, nu are legătură cu izvoarele adânci ale sângelui nostru viu. Nu este leacul maladiei noastre moderne – este boala însăşi. Este încă o încercare de supunere a bestiei sălbatice din sufletul nostru, folosind raţiunea noastră tehnocrată. Este maşina". Tot astfel, Nietzsche ar privi psihologia pozitivă şi cultul ei pentru fericire cu adevărată oroare. „Ei sunt Ultimii Oameni din istorie", ar exclama el. „Din amurgul zeilor, ei au inventat fericirea." Am oarecare simpatie pentru această viziune. Există în cer şi pe pământ mai multe lucruri decât cele la care visează psihologia pozitivă. Cu toate astea, cred că Lawrence, Nietzsche, Jung şi

ceilalţi iraţionalişti din acea epocă pun carul înaintea boilor. Sistemul nostru inconştient, oniric, automat-emotiv urmează gândurile şi credinţele noastre. Dacă opiniile noastre sunt toxice, atunci întreaga noastră viaţă psihică va fi toxică. Iar dacă vrem să fim mai sănătoşi, nu o putem face încercând să evadăm din capetele noastre, încercând să revenim la inconştienţa noastră primitivă, aşa cum a încercat s-o facă Lawrence. Răspunsul nu este evadarea din gândirea conştientă. Este să încetezi a mai gândi prosteşte, greşit, distructiv. Când facem acest lucru, înseamnă că ne putem elibera psihicul de gândire în exces. Putem începe să gândim mai puţin şi să savurăm clipa, să ne bucurăm de trup, de revărsarea sentimentelor.

Şi Socrate are ceva de învăţat de la Dionysos. Spre sfârşitul vieţii, Socrate le-a spus adepţilor săi că avea un vis recurent ce-i spunea „să creeze şi să cultive muzica”.[3] Nu era sigur de înţelesul visului, dar poate că-i spunea că filosofia raţională nu-i de ajuns şi că uneori trebuie să ne închinăm zeilor mai sălbatici ai naturii noastre.

Note

Epigraf

1. Scrisoare către Francesco Vettori, 10 decembrie 1513.

1. Apelul de dimineaţă: Socrate şi arta filosofării în stradă

1. Nu vreau să-i critic în mod special pe tutorii mei de la colegiu. Aceştia erau nişte universitari excepţionali, care mi-au îndrumat, timp de jumătate din an, paşii către rezultate de prima clasă. Criticile mele sunt îndreptate împotriva modului în care este constituit sistemul universitar britanic din zilele noastre. Numărul studenţilor care declară că au dificultăţi pe planul sănătăţii lor mintale a crescut cu 45% în ultimul deceniu, conform Agenţiei de Statistică pentru Educaţia Superioară, în timp ce rata de abandon al studiilor a fost, în rândurile studenţilor din ciclul de licenţă, de peste 20% în 2011. Grija părintească din partea profesorilor din universităţile britanice este cu mult inferioară celei ce se oferă în universităţile americane. Mai cred, totodată, că educaţia din universităţile britanice este mai îngustă şi mai puţin călăuzitoare în vederea dezvoltării umane: aş vrea să văd că studenţilor le este impusă mai puţină specializare, că li se oferă mai multe oportunităţi de a studia alte materii decât cele strict legate de licenţă (similar sistemului american), mai multă susţinere vizibilă pentru sănătatea mintală lor şi starea lor de bine a studenţilor şi, de asemenea, posibilitatea de a lua în discuţie şi de a dezbate probleme mai largi, privind viaţa şi modul de a o trăi bine. Studenţii au o mare dorinţă să discute chestiuni de acest gen: din acest motiv, două dintre cele mai populare cursuri de la Harvard sunt cel de psihologie pozitivă, ţinut de către Tal Ben-Shahar, şi cursul despre justiţie al lui Michael Sandel. Cursul meu ideal ar combina ce este mai bun din aceste două cursuri: tehnici utile din ştiinţa dobândirii stării de bine, îmbinate cu oportunitatea reflecţiei etice asupra sensului vieţii.

2. Cursul se numea „învingerea anxietăţii sociale. Pas cu pas“ de dr. Thomas Richards.

3. Puteţi găsi interviurile cu Ellis, Beck şi alţi psihologi cognitivi pe website-ul meu www.julesevans.net.

4. Platon, *Apărarea lui Socrate*.

5. Pentru mai multe despre terapia filosofiei, vedeţi cu precădere *Therapy of Desire* de Martha C. Nussbaum.

6. Marcus Tullius Cicero, *Tusculan Disputations*.

7. Platon, *Apărarea lui Socrate*.

8. Michel de Montaigne, „*On Phisiognomy*“, *Essays*.

9. Vedeţi, de exemplu, *The Automaticity of everyday Life* de John Bargh, Thinking: *Gândire rapidă, gândire lentă* (Publica, 2012) de Daniel Kahneman, *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil* de Philip Zimbardo şi *Iraţional în mod previzibil* (Publica, 2010) de Dan Ariely. Despre iluzia voinţei libere, vedeţi în continuare discuţia din capitolul 6.

10. James Gross şi Kateri McRae, „*The Reason în Passion*”, capitolul 10 din *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*.

11. Ost, „*Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: 40 years of progress*”/sic/, *Nordic Journal of Psychiatry*, 2008, p. 6 2.

12. Hollon et al., „*Treatment and prevention of depression*“, *Psychological Science in the Public Interest*, nr. 3/2002, pp. 39-77. Unele studii sugerează că alte forme de terapie psiho-dinamică sau conversaţională sunt la fel de eficiente ca şi TCC în tratamentul tulburărilor emoţionale. Aceasta îmi sugerează că nivelul calitativ al relaţiei terapeutice, precum şi procesul socratic de autoexaminare din toate terapiile conversaţionale reprezintă un factor-cheie al vindecării. Poate că diferitele „terapii conversaţionale” sunt mai asemănătoare decât sugerează disputele amarnice dintre ele. La urma urmei, ele se ridică pe aceeaşi fundaţie socratică şi elenistică. Ideea lui Freud că scopul terapiei este să armonizeze „principiul plăcerii” cu „principiul realităţii” este pe deplin conformă cu terapia epicureică sau cu cea stoică. Vezi Douglas Kirsner, „*Freud’s Stoic Vision*”. Alţi psihoterapeuţi, precum Alfred Adler şi Carl Rogers, au utilizat, la rândul lor, versiuni ale metodei socratice.

13. Dintr-o expunere a lui Kahneman, prezentată la London School of Economics. Vezi o transcriere pe www.julesevans.net.

14. Epictet, *Discursuri*.

15. Aristotel, *Etica nicomahică*.

16. Zenon din Citium, fondatorul stoicismului, citat de către Diogenes Laertius în *Vieţile filosofilor*.

17. Pentru o discuţie în jurul ideii dacă tradiţia socratică este universală, esenţială şi anistorică, vezi apendicele.

18. David Hume, „*The Sceptic*”, *Essays*.

19. Christopher Phillips, *Socrates Cafe: A Fresh Taste of philosophy*.

20. Alain de Botton, „*A Point of View: Justifying Culture*”, BBC News magazine, 7 ianuarie 2011 http://www.bbe.co.uk/news/ magazine-12136511.

21. Pentru interviurile cu Long şi Nussbaum, vezi www.julesevans.net.

22. John Stuart Mill, *Despre libertate*.

23. Sir Isaiah Berlin, „*Two Concepts of Liberty*”, *Liberty*. Pentru apărarea pluralismului de către sir Karl Popper, vezi *Societatea deschisă şi duşmanii săi*.

24. Vezi capitolul 12 pentru discuţia privind acest „consens neoaristotelic “.

25. Citat în Jules Evans, „Teaching happiness: the classes în happiness that are helping our children”, *The Times*, 18 februarie 2008.

26. Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understemding of Happiness and Well-Being*.

27. Despre Comte şi ascensiunea pozitivismului în Marea Britanie, vezi Thomas Dixon, *The Invention of Altruism*.

28. John Stuart Mill, *Despre libertate*.

29. Cameron a înfiinţat, de asemenea, o „unitate de stimulare” sau o „echipă de înţelegere comportamentală”, cu scopul de a transforma ştiinţa comportamentală a lui Richard Thaler în politici publice. Citiţi alocuţiunea lui la conferinţa TED [Technology, Entertainment, and Design], „*Proxima eră a guvernării*”: timp de zece minute, el îi omagiază pe mulţimea de psihologi care îi modelează viziunea politică, printre care Martin Seligman, Daniel Kahneman şi Robert Cialdini. http://www.youtube.com/watch?v=3ELnyoso6vI.

30. Vezi Raportul ONS, „*Măsurând ceea ce contează*”, 7 iunie 2011: „Au existat mai multe contribuţii privind credinţa sau religia, îndeosebi cea creştină, decât ne-am aşteptat”.

31. În timp ce susţin multe aspecte ale „politicii de bună-vieţuire“, ideea că putem măsura „eudaimonia naţională” mi se pare periculos de reducţionistă. Eudaimonia înseamnă „fericire virtuoasă”. Nu cred că nişte birocraţi mânuitori de grafice pot să măsoare virtutea şi mi se pare bizar că David Cameron, profetul „guvernării postbirocratice “, ar fi trebuit să le ceară tocmai lor să încerce.

32. Aristotel, *Etica nicomahică*.

33. Vezi Amartya Sen, *The Idea of Justice*.

34. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius*.

2. **Epictet şi arta stăpânirii de sine**

35. Vezi „*A Woman's Burden* “, Time, 28 martie 2003.

36. *American Psychologist* a dedicat programului un întreg număr (vol 66:1, ianuarie 2011).

37. Martin Seligman, *Florish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.

38. Vezi raportul pe 2010 al Institutului de Psihiatrie privind sănătatea mintală a personalului militar britanic din Irak şi ancheta din 2004 privind sănătatea mintală a personalului militar din Statele Unite, efectuată de Walter Reed Army Institute of Research.

39. Citat dintr-un discurs ţinut de Cornum în faţa trupelor din Kuweit, pe 10 septembrie 2010, de găsit aici: http://dvidshub. Net/news/56064/former-pow-visits-resiliency-cam-pus-kuwait-talks-comprehensive-fitness#. TtJB7XHNX24.

40. Citat în Marcus Aurelius, *Meditaţii*.

41. Schizofrenia oferă o interesantă contestare a pretenţiei stoicilor că avem întotdeauna posibilitatea de a ne alege şi de a ne controla gândurile. Cu siguranţă, schizofrenia este o dovadă că nu suntem întotdeauna stăpâni pe gândurile noastre. De fapt, stoicii credeau că unii oameni pot fi atât de bolnavi, încât se află dincolo de limitele filosofiei şi nu pot fi traşi la răspundere pentru gândurile şi acţiunile lor – un alt exemplu sunt oamenii care suferă de demenţă. În zilele noastre, totuşi, mulţi schizofrenici au arătat că pot învăţa să adopte o atitudine mai detaşată şi mai raţională faţă de credinţele lor psihotice şi faţă de vocile pe care le aud, învăţând să le vadă nu ca nişte divinităţi atotputernice, ci doar ca pe nişte gânduri pe care ei sunt liberi să le asculte sau nu. Aceasta pare să fie în acord cu sugestia lui Epictet că avem întotdeauna (sau aproape întotdeauna) posibilitatea de-a alege cum să reacţionăm faţă de gândurile şi credinţele noastre. Vezi, de exemplu, www.hearing-voices.org. Vezi şi *Schizophrenia: Cognitive Theory, Research and Therapy* de Aaron Beck et al, pentru o abordare cognitivă a psihozei.

42. *US Army Leadership Manual FM 6-22.*

3. **Musonius Rufus şi arta exerciţiului practic**

1. Epictet, *Discursuri*.

2. Acesta şi următoarele citate din Musonius Rufus, „*On Training*”, *Lectures and sayings*.

3. Iamblichus, *Life of Pythagoras*.

4. Citat după *The Greeks* de HDF Kitto.

5. Plutarch, „*Viaţa lui Licurg* “, *Vieţi paralele*.

6. Lucius Annaeus Seneca, „*On Anger* “, *Essays*.

7. Epictet, *Discourses*.

8. Edward Gibbon, *The History of the Decline and Fall of the Roman Empire*.

9. James Pennebaker, *The Secret Life of Pronouns*.

10. Vezi, de exemplu, *Epistola Sfântului Pavel către Efeseni*: „Luptaţi-vă nu cu carnea şi cu sângele, ci cu regatele, puterile şi domnitorii întunericului din această lume, împotriviţi-vă ticăloşiei spirituale aflate la putere“.

11. Vezi, de exemplu, *Călugăriţa*, a lui Denis Diderot, sau *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* de Jeremy Bentham.

12. Walter Mischel şi Ozlem Ayduk, „*Will-Power în a Cognitive Affective Processing System: The Dynamics of Delay of Gratification*“, Capitolul 5 din *Handbook of Self-Regulation*, editat de Kathleen Vohs şi Roy Baumeister.

13. Pentru corelaţia dintre autocontrol şi succesul în viaţă, vezi Moffitt et al., „*A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety*“, PNAS, 24 ianuarie 2011; şi, de asemenea, Vohs, Finkenauer şi Baumeister, „*The Sum of Friends' and Lovers' Self-Control Scores Predicts Relationship Quality*”, *Social Psychological and Personality Scienc*e, 24 septembrie 2010.

14. Albert Bandura şi Daniel Cervone, „*Self-evaluative and self-efficacy mechanisms goveming the motivational effects of goal Systems*”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 45(5), nr. 11/1983.

15. David Eagleman, *Incognito: The Secret Lives of the Brain*.

16. Roy F. Baumeister, Dianne M. Tice and Mark Muraven, „*Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strenght Through Repeated Exercise*”, *Journal of Social Psychology*, Vol. 139,1999.

17. Vezi www.quantifiedself.com.

18. Tim Ferriss, *The Four-Hour Body*.

19. Xenophon, *Memorabilia of Socrates*.

20. Ibid.

21. Citat în Jules Evans, „*Teaching happiness: the classes în happiness that are helping our children*”, *The Times*, 18 februarie 2008.

22. Fraza provine din poemul „*If* “de Rudyard Kipling.

23. Lord Robert Baden Powell, *Scouting for Boys*.

24. Lord Robert Baden Powell, *Life's Snags and How to Meet Them*.

25. Lord Robert Baden Powell, *Rovering to Success*.

26. Vezi http://www.defense.gov/speeches/speech.aspx? speechid-1494.

27. Epictet, *Discursuri*.

4. **Seneca şi arta de a struni speranţele**

1. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius*.

2. T. S. Eliot, „*Shakespeare and the Stoicism of Seneca*", *Selected Essays*.

3. Vezi, de exemplu, Nicholas A. Christakis şi James H. Fowler, *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives*.

4. Lucius Annaeus Seneca, „*On Anger*", *Essays*.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Lucius Annaeus Seneca, „*Consolation to Marcia*", *Essays*.

8. Lucius Annaeus Seneca, „*On Anger*", *Essays*.

9. Lucius Annaeus Seneca, „*On Providence*", *Essays*.

10. Pentru mai multe despre cursul maiorului Jarrett despre tăria spirituală, vezi http://www.resilience.army.mil/ MRTfacilitators.html. Se poate vedea şi un material video cu el vorbind despre curs pe website-ul meu www.julesevans.net.

11. Puteţi vedea o înregistrare video a evenimentului pe www. julesevans.net.

12. Vezi eseul lui Matthew Arnold, „*Marcus Aurelius*".

13. Wen menţionează atracţia faţă de *Meditaţiile* lui Aurelius într-un interviu cu Fareed Zakaria pe CNN, 29 septembrie 2008.

14. Martha C. Nussbaum, *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*.

5. **Lecţia de prânz: Epicur şi arta de a savura clipa**

1. Tom Hodgkinson, *How to Be Free*.

2. Ibid.

3. Acest citat şi toate cele care urmează din Epicur sunt extrase din *Letters and Collected Sayings*.

4. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius*.

5. Alan Watts, *Alan Watts Teaches Meditation*.

6. De fapt, *Humanist Bible* de A.C. Grayling se inspiră cu lejeritate din Lucretius în capitolele de început.

7. Citatele din Lucretius sunt luate din frumoasa traducere a lui A.E. Stallings, din ediţia Penguin Classics.

8. Citeşte interviul meu cu Greenblatt pe www.julesevans.net.

9. Eseul lui De Botton despre Şcoala Vieţii se găseşte în *Idler, 42: Smash the System*.

10. Scrisorile lui Jefferson conţin mai multe declaraţii de epicurianism; de exemplu, într-o scrisoare către William Short din 31 octombrie 1819, a scris: „Şi eu sunt epicurian. Consider că doctrinele autentice ale lui Epicur (nu cele ce-i sunt atribuite) conţin tot ceea ce Grecia şi Roma ne-au lăsat raţional în filosofia morală”.

11. În legătură cu pasiunea lui Christopher Hitchens faţă de epicurianism, vezi, de exemplu: http://www.slate.com/articles/ news_and_politics/fighting_words/2oo7/i2/bah_hanukkah. Html.

12. Jeremy Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*.

13. Studentul lui Bentham, John Stuart Mill, a fost mai nuanţat în definiţia sa a utilităţii şi a crezut că accentul epicurian pe senzaţiile de plăcere ar putea să fie combinat cu o idee mai aristotelică, conform căreia unele forme de plăcere sunt mai înalte şi calitativ mai bune decât altele – deşi aceasta, fireşte, ne readuce la întrebarea: „Mai înalte în opinia cui? “Vezi utilitarismul lui Mill pentru discuţia acestei probleme. Lord Layard crede că Mill ar fi trebuit să se ţină mai aproape de ortodoxia benthamită.

14. Layard a anunţat o „nouă spiritualitate seculară” într-o conferinţă ţinută la RSA [*Royal Society for the Encouragement of Arts, Manufacture, and Commerce*], pe care o puteţi asculta aici: http://www.thersa.org/events/udio-and-past-events/ 2011/happiness-new-lessons.

15. Mauss et al., „*Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness*”, *Emotion*, 2010.

16. La Conferinţa Consiliului Franco-Britanic, „Beyond GDP “, 2 februarie 2011.

17. La evenimentul RSA menţionat mai sus.

18. Vezi C. Daniel Batson, *Altruism în Humans*, pentru o excelentă explorare a acestui subiect.

19. Discuţia a avut loc cu ocazia RSA, putând fi ascultată la linkul de mai sus.

20. John Stuart Mill, *Bentham*.

21. Unele dintre cele mai „semnificative" experienţe pe care le are de oferit viaţa presupun suferinţa: strângerea de inimă pe care o simţim pentru copiii noştri (ca să nu mai pomenim grija şi oboseala grijii faţă de ei); ori suferinţa îndrăgostirii. Lucretius ne avertizează că amorul sexual implică multă anxietate şi frustrare. Dar eu le prefer unei vieţi anoste de netulburată autosuficienţă.

22. Augustus Deaton, „*The Financial Crisis and the Well-Being of Americans*", *Hicks Lectore*, Oxford, 16 mai 2011.

23. Citat din discursul lui Layard la conferinţa Consiliului Franco-Britanic, Beyond GDP, 2 februarie 2011.

24. Maşina de fericire a lui Nozick, sau „maşina experienţială" după cum a numit-o el, este menţionată în cartea lui din 1974, *Anarchy, State and Utopia*, deşi ea fusese pomenită anterior în literatura de science fiction, precum *Minunata lume nouă* de Aldous Huxley, *Do Androids Dream of Electric Sheep*? de Philip K. Dick sau *Sleeper* de Woody Allen.

6. **Heraclit şi arta contemplaţiei cosmice**

1. Puteţi asculta interviul meu cu Mitchell pe www.julesevans.net

2. În splendidul serial TV al lui Sagan, *Cosmos: A Personal Voyage*, pe care îl puteţi urmări pe YouTube.

3. Trebuie să spun că interpretarea filosofiei lui Heraclit pe care am avansat-o îmi aparţine şi că unii cărturari cred că Heraclit era mult mai pesimist în ceea ce priveşte capacitatea umană de „a cunoaşte" Logosul.

4. Epictet, *Discurusuri*.

5. Pierre Hadot, *Philosophy As a Way of Life*.

6. Marcus Aurelius, *Meditaţii*.

7. Stephen Hawking şi Leonard Mlodinow, *The Great Design*. Unele citate din Q&A cu Hawking din *The Guardian*, 15 mai 2011.

8. Vezi Thomas Huxley, *On the Hypothesis that Animals Are Automata, and its History*; Anthony R. Cashmore, *The Lucretian Swerve: The Biological Basis ofhuman Behaviour and the Criminal Justice System*; Francis Crick, *The Astonishing Hypothesis*.

9. Pentru o explicaţie funcţionalistă a conştiinţei umane, vezi Hilary Putnam, *Minds and Machines*; şi Roy F. Baumeister, E. J. Masicampo şi Kathleen Vohs, *Do Conscious Thoughts Cause Behaviour*. Vezi şi critica funcţionalismului, enunţată de către Roger Penrose în *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics*.

10. Roger Penrose, *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics*.

11. Vezi articolul lui Stephen Jay Gould, „*The Spandrels of San Marco and the Panglossian Paradigm*", şi dezbaterea sa extinsă privind conştiinţa cu funcţionalistul Steven Pinker.

12. Vezi celebra concluzie a cărţii lui Dawkins, *The Selfish Gene*. „Suntem construiţi ca maşini ale genelor şi culturalizaţi ca maşini ale memelor, dar noi avem puterea de a ne răzvrăti împotriva creatorilor noştri. Numai noi, pe Pământ, ne putem răscula împotriva tiraniei replicatorilor egoişti." Vezi şi programul lui Dawkins din 2006 pentru Discovery Science, *The Big Question*.

13. Asupra dificilei probleme a conştiinţei, vezi David Chalmers, *The Conscious Mind*. În ceea ce priveşte diversele teorii ale conştiinţei adoptate de către William James, vezi W.E. Cooper, „*William James' Theory of Mind*", *Journal of the History of Philosophy*, 28 (4), pp. 571-593- Vezi şi Thomas Nagel, „*Panpsychism*", *Mortal Questions*; Galen Strawson, „*The Self*", *Journal of Consciousness Studies*, 4 (5/6), pp. 405-428; Alfred North Whitehead, *Process and Reality: An Essay in Cosmology*. Despre principiul antropic, vezi eseul lui Bernard Carr şi Martin Rees, „*The Anthropic Principle and the Structure of the Physical World*".

14. Vezi Stephen Newmyer, *Animals, Rights and Reason în Plutarch and Modern Ethics*.

15. Asupra chestiunii de ce se joacă animalele, vezi fascinanta lucrare a Lindei Sharp de la University of Stellenbosch. Rezumatul se găseşte aici: http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2011/05/17/so-you-think-you-know-why-animals-play/.

16. 16. Carl Sagan, *Cosmos: A Personal Voyage*.

7. **Pitagora şi arta memorizării şi incantaţiei**

1. Epictet, *Discursuri*.

2. Lucius Annaeus Seneca, „*On Benefits*", *Essays*.

3. Plutarch, „*On Contentedness of Mind*", *Moralia*.

4. Justus Lipsius, *Second Book of Constancy*.

5. Puteţi vedea unele dintre aceste tatuaje filosofice pe www.julesevans.net.

6. Bertrand Russell, *A History of Western Philosophy*.

7. Emile Coue, *My Method*.

8. Epictet, *Discursuri*.

9. Iamblichus, *Life of Pythagoras*.

10. Istoria directorului general al centrului de sănătate mintală este relatată de către Richard Layard şi este citată într-un articol din *Guardian*, de Darian Leader: http://www.guardian.co.uk/science/2008/sep/09/psychology.humanbehaviour.

11. Ibid.

12. Marcus Aurelius, *Meditaţii*.

13. Albert Ellis, *The Road to Tolerance: The Philosophy of Raţional Emotive Behaviour Therapy*.

14. Citat în James C. Collins, *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... And Others Don't*.

8. **Scepticii şi arta cultivării îndoielii**

1. Adam Curtis, *The Century of the Self*, episodul 3: „There is a Policeman Inside All Our Heads, He Must Be Destroyed".

2. Ca să vă faceţi o idee despre cât de mare era „est" în anii 1970, accesaţi http://www.erhardseminarstraining.com/

3. Tom Wolfe a scris despre mişcarea „est" în eseul său „*Deceniul Eului şi cea de-a Treia Mare Deşteptare*": „Mesajul era destul de simplu. Este sintetizat în această idee: «Să vorbim despre Mine». Indiferent dacă ai reuşit sau nu să-ţi reînnoieşti personalitatea în decursul sesiunilor de confruntare, ţi-ai concentrat în fine atenţia şi energiile asupra celui mai fascinant subiect din lume: Eu. Nu numai atât, ci îţi desfăşori Eul pe scenă, în faţa unei audienţe reale. Populara mişcare «est» a reuşit să facă asta cu mare rafinament— închipuie-ţi numai... viaţa mea devenind o dramă cu semnificaţie universală... analizată, precum viaţa lui Hamlet, din punctul de vedere a ceea ce înseamnă ea pentru restul omenirii..."

4. Landmark îmi spune: „Ori de câte ori un lider de program sesizează că vreun participant trece prin experienţa a ceea ce ar putea să fie o problemă medicală sau de sănătate mintală, liderul de program recomandă imediat ca individul să consulte imediat un medic sau un psihiatru profesionist".

5. Vezi David A. Clark şi Aaron Beck, *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioural Solution*: „Dezvoltarea unei atitudini «interogative» sau sceptice faţă de gândul tău anxios iniţial... este un element-cheie în terapia cognitivă”.

6. Documentarul se numeşte *Voyage au pays des nouveaux gourous* şi a fost prezentat la Pieces a Conviction pe 24 mai 2004.

7. Jurnalistica lui Jon Ronson privind uzul şi abuzul de psihiatrie este un alt bun exemplu al acestui gen mai riguros de scepticism. Vezi, de exemplu, cartea sa, *The Psychopath Test: A Journey Through the Madness Industry*.

8. Elizabeth Loftus şi Katherine Ketcham, *The Myth or Repressed Memory: False Memories and Allegations of Sexual Abuse*.

9. **Diogene şi arta anarhiei**

1. Acest citat şi toate câte mai urmează din Diogene şi din alţi cinici din lumea antică sunt extrase din Diogenes Laertios, *Vieţile filosofilor*.

2. Jules Evans, „*Albert Ellis: A Modern Diogenes*”, *Prospect Magazine*, august 2007.

3. http://www.people.com/people/archive/article/0„20059903, 00.html.

4. Vezi conferinţa TED a lui Jackson: http://www.youtube.com/watch?v=NZsp_Ed=2Xk.

5. Bernard Mandeville, *The Fable of the Bees: or, Private Vices, Public Benefits*.

6. Epictet, *Discursuri*.

7. Vezi Lovejoy et al., *Primitivism and Related Ideas in Antiquity*.

8. Charles Dickens, *Barnaby Rudge: A Tale of the Riots of Eighty*.

9. James Chanos a vorbit despre admiraţia sa faţă de Diogene într-un discurs ţinut la Hellenic American Bankers Association în 2010.

10. Noul Testament, 1 Corintieni 4:13.

11. Epitetul vine de la Voltaire, citat în Maurice William Cranston, *The Noble Savage: Jean-Jacques Rousseau*, 1754-1762.

12. Jean-Jacques Rousseau, *Discourse on Inequality*.

13. Henry David Thoreau, *Walden, or, Life în the Woods*.

14. Vezi, de exemplu, *The Society of Spectacle* de Guy Debords.

15. Susanne Elizabeth Shawyer, *Radical Street theatre and the Yippie legacy: A performance history ofthe Youth Internaţional Party*, 1967-1968.

16. Derek Wall, *Earth First! and the Anti-Roads Movement: Radical Environmentalism and Comparative Social Movements*.

17. Adam Curtis, *The Century of the Self*, episodul 3: „There is a Policeman Inside All Our Heads, He Must Be Destroyed “.

18. Cântecul provine, firește, din *Mizerabilii*, un musical despre revolta studenţilor parizieni din 1832.

19. William Wordsworth, *The Prelude* (versiunea din 1805).

10. **Platon şi arta dreptăţii**

1. http://www.meetup.com/platonism/members/6910692.

2. Vezi recomandările de lecturi suplimentare pentru acest capitol pentru mai multe surse privind şamanismul.

3. Vezi *History of Greek Philosophy*, de W.K. C. Guthrie, voL III: „*The Fifth Century Enlightenment*”.

4. Despre ascensiunea sofiştilor, vezi Eric Havelock, *The Liberal Temper în Greek Politics*.

5. Teoria platonică triunitariană a psihicului este explicată în *Republica*. Pentru teoria lui Paul MacLean despre creierul triunitar, vezi cartea sa, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*.

6. Vezi Alasdair C. MacIntyre, *The Unconscious: A Conceptual Analysis*. În viziunea lui Platon, inconştientul nu era pur animalic şi primitiv, aşa cum credea Sigmund Freud. Platon socotea că uneori sinele nostru divin ne trimite mesaje prin inconştient pe calea visului, aşa cum a sugerat mai târziu Carl Jung. Psihologia jungiană datorează mult filosofiei eline, îndeosebi lui Platon, şi ar fi interesant de făcut o sinteză a sa cu terapia cognitivă, căreia îi lipseşte o teorie despre semnificaţia sau rolul viselor.

7. Ideile şi citatele din acest paragraf provin din *Republica*.

8. Platon, *Republica*: „... în sufletul unui individ există o parte mai bună şi una mai rea. Atunci când partea natural mai bună este stăpână pe cea rea, e ceea ce se înţelege prin «stăpân pe sine» ... Dar atunci când, urmare a relei creşteri sau a unui rău anturaj, elementul mai bun, care este mai anemic, este copleşit de masa elementului mai rău... [un ins se numeşte] sclavul sinelui său, nedisciplinat “.

9. Platon discută cel mai frumos iubirea şi ascensiunea sufletului în *Phaedrus, Symposion şi Phaedo*.

10. Parabola peşterii este din *Republica*.

11. Vezi, de exemplu, dispreţul lui Callicles faţă de filosofi în *Gorgias* de Platon.

12. Citatul este din *Scrisoarea a şaptea*, de care savanţii nu sunt siguri dacă i se poate atribui lui Platon.

13. Acest citat şi cele care urmează provin din *Republica*.

14. Vezi, de exemplu, *Phaedo* de Platon: „Nu vreau să spun că descrierea [vieţii de apoi] pe care am prezentat-o este pe deplin adevărată – un om rezonabil cu greu ar susţine aşa ceva. Dar eu spun că, în măsura în care se dovedeşte că sufletul este nemuritor, el poate îndrăzni să creadă a nu fi nepotrivit sau nedemn să creadă că ceva de acest gen este adevărat".

Ij. Vezi îndeosebi sir Karl Popper, *Societatea deschisă şi duşmanii săi*.

16. Raportul independent Townend asupra abuzurilor din cele două şcoli este accesibil online: http://www.iirep.com/ Report/report.htm.

17. Directorul şcolii de băieţi în perioada când au avut loc aceste abuzuri, Nicholas Debenham, care odată, pentru nesupunere, a bătut cu varga două clase întregi în drumul copiilor spre bazinul de înot, a revenit recent la SES pentru a ţine o conferinţă având ca temă „Lumea, Carnea şi Diavolul".

11. **Plutarh şi arta eroismului**

1. Experimentele originale Bobo doll sunt descrise în articolul din 1961 al lui Bandura şi Ross, „*Transmission of aggession through imitation of aggressive models*", în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, nr. 63, pp. 575-582.

2. Plutarch, „*On Moral Virtue*", *Moralia*.

3. Plutarch, „*The Educaţion of Children*", *Moralia* (paternitatea lui Plutarh a acestui eseu este disputată de mulţi savanţi: nu sunt un expert, dar sugerez că, în primul rând, este în sine un eseu foarte interesant şi, în al doilea rând, că este în acord cu teoria educaţională a lui Plutarh şi cu accentul pus de el pe forţa emulaţiei şi a deprinderii, aşa cum sunt exprimate în Vieţi şi în eseuri precum „On Moral Virtue").

4. Ibid.

5. O sursă valoroasă pentru impactul economic, social şi emoţional al taţilor absenţi este site-ul US Naţional Fatherhood Iniţiative, http://www. Fatherhood.org, de unde au fost extrase următoarele date statistice: conform US Census Bureau din 2002, există o probabilitate de cinci ori mai mare ca acei copii din familiile lipsite de taţi să trăiască sub limita de sărăcie. O anchetă din 2002 a Departamentului de Justiţie a constatat că 39% dintre deţinuţi au crescut în familii monoparentale, susţinute de mame necăsătorite. Este cu 120% mai probabil ca acei copii crescuţi în familii monoparentale să sufere o

formă oarecare de abuz, conform unui raport din 1996 emis de US Department of Health and Human Services. Este, de asemenea, de două ori mai probabil ca minorii fără tată să abandoneze şcoala, conform unui raport din 1993 emis de US Department of Health and Human Services. Asta nu înseamnă o critică la adresa mamelor, frecvent părăsite de nişte taţi iresponsabili, şi nu vreau să neg faptul că, în numeroase cazuri, tinerii sunt crescuţi excepţional de bine de către mame singure.

6. Acest citat şi următoarele simt extrase din *Lives of the Noble Greeks and Romans, or Parallel Lives* de Plutarh.

7. Niccolo Machiavelli, *Principele*.

8. Interviu din New Statesman, 6 aprilie 2011.

9. Martin Gilbert, *Continue to Pester, Nag and Bite: Churchill's War Leadership*.

10. Plutarch, *„On the Fortune of the Virtue of Alexander the Great "*, *Moralia*.

11. Poate că exemplul clasic de nesăbuinţă spectaculoasă a unui erou al Imperiului Britanic este Charles George Gordon, supranumit în diverse feluri, drept „Chinese Gordon", „Gordon of Khartoum" şi „Gordon Pasha". Gordon a exemplificat curajul şi slăbiciunea pentru haine fanteziste a eroului englez din epoca imperială.

12. Zimbardo descrie Stanford Prison Experiment în *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil.* Puteţi asculta un interviu cu Zimbardo despre acest experiment şi despre noul său *Heroic Imagination Project* pe website-ul meu.

13. Vezi www.heroicimagination.org.

14. Pentru un exemplu de revitalizare a istoriei plutarhiene, vezi cartea lui John Mecain, *Character is Destiny: Inspiring Stories Every Young Person Should Know and Every Adult Should Remember*, care descrie tăria de caracter prin portrete istorice.

12. **Aristotel şi arta împlinirii**

1. Această idee este frumos redată în relatarea lui Patrick Leigh Fermor a voiajului său din tinereţe prin Europa, *A Time of Gifts*. Diferenţa dintre un turist şi un pelerin, mi-a spus odată cineva, este că turistul se mişcă printr-o economie de piaţă, pe când pelerinul se mişcă printr-o economie de dar. În acel sens, călătoria lui Leigh Fermor a fost un pelerinaj laic.

2. Plutarch, *„On the Fortune of the Virtue of Alexander the Great "*, *Moralia*.

3. Vezi edge.org 15 martie 2011 http://edge.0rg/3rd_culture/leroi11/leroin_index.html.

4. Vezi Ryan, Huta şi Deci, „*Living Welh A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia*”, *Journal of Happiness Studies*, nr. 9/2008, pp. 139-170. Teoria autodeterminării, elaborată de către Deci şi Ryan, a influenţat puternic, de asemenea, două cărţi recente: *Drive: Ce anume ne motivează cu adevărat* (Publica, 2011) de Daniel Pink şi *Here Comes Everybody: The Power of Organising Without Organisations* de Clark Skirky.

5. Robert Nozick, *Anarchy, State and Utopia*.

6. Sir Isaiah Berli, *Two Concepts of Liberty*.

7. Aici mă gândesc mai ales la operele lui Michel Foucault, deşi e de notat că însuşi Foucault s-a îndepărtat, în cele din urmă, de o analiză nietzscheană a puterii guvernamentale şi s-a orientat spre o cercetare a guvernării sinelui în eticile elenistice – vezi lucrări târzii precum *The Care of the Self* (volumul 3 din a sa *History of Sexuality*). Ceea ce el nu a avut timp să cerceteze, din păcate, a fost dacă sau cum o astfel de etică poate fi o practică comunitară sau chiar una politică, mai degrabă decât un demers individual.

8. Vezi *After Virtue* de Alasdair MacIntyre şi *The Closing of the American Mind* de Allan Bloom, mai puţin credibilă, dar nu mai puţin interesantă din punct de vedere istoric.

9. Vezi, de exemplu, Martha C. Nussbaum, „*Aristotelian Social Democracy “, în Liberalism and the Good*; şi Michael Sandel, *Justice: What’s the Right Thing to Do?*

10. Richard Reeves şi Jen Lexmond, *Building Character* (Demos pamphlet).

11. Mary Riddell, „*Can Ed Miliband find an antidote to the politics of fear and loathing* “, *Telegraph*, 10 ianuarie 2011.

12. Vezi conferinţa lui Charles Seaford, „*The Benthamites versus the Aristotelians*”, pe canalul meu de pe YouTube. http:// www.youtube.com/watch?v=zmU9voppayk.

13. Martin Seligman şi Christopher Peterson au susţinut că psihologia pozitivă este „ştiinţa socială echivalentă cu etica virtuţii”. Vezi cartea lor, *Character Strenghts and Virtues: A Handbook and Classification*.

14. Jules Evans, „*Teaching happiness: the classes în happiness that are helping our children*”, *The Times*, 18 februarie 2008.

15. Vezi lucrarea lui Martin Seligman *Authentic Happiness, and Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*.

16. Vezi cuvântarea lui prezidenţială din 1998 către American Psychological Association: http://www.ppe.sas.upenn.edu/ aparep98.htm.

17. Tony Hsieh, *Cum să livrezi fericire* (Publica, 2011).

18. Martin Seligman, *Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*.

19. http://www.actionforhappiness.org/news/happiness-a-message-to-world-leaders.

20. http://www.ppe.sas.upenn.edu/faqs.htm.

21. Martin Seligman, *Flourish: A Visionary Neve Understanding of Happiness and Well-Being*.

22. Martin Seligman, *Learned Optimism*.

23. Vezi *Countdown* cu Keith Olbermann, MSNBC, 6 ianuarie 2011. http://www.youtube.com/watch?v=GNfbpxi5rUA.

24. http://www.wellingtoncollege.org.uk/news-archive/archive/happiness-school-launches-10-point-well-being-programme-for-all.

25. A susţinut această idee într-o expunere la RSA, 6 iulie 2011. http://www.thersa.org/events/audio-and-pastevents/2011/ flourish.

26. Jean Vanier, *Becoming Human*.

Ceremonia de absolvire:

Socrate despre arta plecării din lume

1. Platon, *Phaedo*.

2. Lucius Annaeus Seneca, „*On the Shortness of Life*”.

3. Marcus Aurelius, *Meditaţii*.

4. Adam Smith, *Letter to William Strahan*.

5. Discurs la conferinţa *Help for Hospices* din 2010. Vezi şi pamfletul *Demos* scris în colaborare cu Jake Garber, *Dying for Change*.

6. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius*.

7. Publius Comelius Tacitus, *Annals*.

8. Marcus Aurelius, *Meditaţii*.

9. Alexander Murray, *Suicide in the Middle Ages: The Curse on Self-Murder*.

10. O excepţie este filosoful ateu A.J. Ayer, remarcabil de candid în legătură cu experienţa lui aflată la graniţa dintre viaţă şi moarte.

Apendice 1:

Este Socrate hiperoptimist în ceea ce priveşte raţiunea umană?

1. Dintr-o expunere a lui Kahneman la LSE. Vezi o transcriere pe website-ul meu, www.julesevans.net.

Apendice 2:

Tradiţia socratică şi tradiţii filosofice nonoccidentale

1. Bruno Cayoun, *Mindfulness-integrated CBT: Principles and Practices*.

2. Parabola lui Iisus despre constructorii înţelepţi şi cei nebuni se găseşte în Matei/124-7 şi în Luca 6:46-9.

Apendice 3:

Socrate şi Dionysos

1. Ideea tradiţiei dionisiace este structurată în teoria lui sir Isaiah Berlin privind tradiţia iraţionalistă sau antiiluministă din gândirea occidentală, aşa cum o expune în eseul său „*The Magus of the North*“.

2. Menţionat în Friedrich Nietzsche, *The Birth of Tragedy Out of the Spirit of Music*.

3. Platon, *Phaedo*.

Lecturi suplimentare

1. **Apelul de dimineaţă: Socrate şi arta de a filosofa pe stradă**

Puteţi găsi localuri Socrates Cafe pe http://socratescafe.meetup.com

Philosophy în Pubs, la http://www.philosophyinpubs.org.uk

The London Philosophy Club, la http://www.londonphilosophyclub.com

Şi The School of Life, la http://www.theschooloflife.com

În legătură cu Socrate, sursele primare sunt *Dialogurile* lui Platon şi *Memorabilia* de Xenophon. Ambele sunt disponibile gratuit online, în traducerile lui Benjamin Jowett, respectiv Edward Bysshe. O bună sursă secundară despre Socrate este capitolul despre Socrate din *History of Greek Philosophy* de W.K.C. Guthrie. Două agreabile cărţi recente sunt *The Hemlock Cup: Socrates* de Bettany Hughes şi *Socrates: A Manfor Our Time* de Paul Johnson.

Pentru critica raţionalismului socratic, vezi *The Birth of Tragedy from the Spirit of Music* de Friedrich Nietzsche, *Ethics and the Limits of Philosophy* de Bernard Williams; şi, din perspectivă psihologică, *Gândire rapidă, gândire lentă* (Publica, 2012) de Daniel Kahneman şi *The Automaticity of Everyday Life* de John Bargh şi Robert Wyer.

Pentru o critică psihologică a teoriei cognitive a emoţiilor, vezi *Descartes' Error: Emotion. Reason and the Human Brain* de Antonio Damasio; şi pentru o replică filosofică, vezi *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions* de Martha C Nussbaum.

Pentru o introducere în TCC, patru cărţi excelente sunt *A Guide to Raţional Living* de Albert Ellis; *Depression: Causes and Treatments* şi *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* de Aaron Beck; şi *Feeling Good: The New Mood Theory* de David Burns. Există numeroase cărţi şi cursuri de TCC, scrise pentru dezvoltare personală în tratarea anumitor tulburări emoţionale specifice, inclusiv cursul audio care mi-a fost şi mie de ajutor, *Overcoming Social Anxiety: Step-by-Step* de dr. Thomas Richards.

Despre rădăcinile filosofice ale TCC, cea mai bună carte este *The Philosophy of TCC* de Donald Robertson. Mai general, trei cărţi excelente despre filosofia antică şi terapie sunt *Philosophy as a Way of Life* de Pierre Hadot; *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* de Martha C. Nussbaum; şi *Consolations of Philosophy* de Alain de Botton. *Philosophy as Therapeia*, o colecţie de eseuri academice editată de Clare Carlisle şi Jonathan Ganeri este, de asemenea, foarte bună.

Despre mişcarea de consiliere filosofică, recomand *Plato Not Prozac* de Lou Marinoff, *Wise Therapy* de Tim Lebon şi *Philosophical Comseling: Theoty and Practice* de Peter Raabe. Pentru mai multe despre mişcarea Socrates Cafe, citiţi *Socrates Cafe: A Fresh Taste of Philosophy* de Christopher Phillips.

Cele mai cunoscute cărţi despre psihologia pozitivă sunt *Flourish; A Visionary New Understanding of Happiness* şi *Happiness and Well-Being* de Martin Seligman; şi *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* de Jonathan Haidt. Pentru o bună critică filosofică a psihologiei pozitive, vezi Well-Being de Mark Vernon şi eseul „*Who Is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology*“de Martha C. Nussbaum, care este accesibil online. Vezi şi articolul din 2010 al lui Kristjan Kristjansson din *Review of General Psychology*, „*Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues* “. În ceea ce priveşte măsurarea bunei-vieţuiri, am fost ajutat de activitatea Fundaţia Noii Economii, îndeosebi de raportul lor din 2011 „*Human Well-Being and Priorities for Economic Policy-Makers*“ şi de *The Happiness Manifesto* de Nic Marks. În legătură cu diferitele modalităţi de definire a bunei-vieţuiri şi importanţa reflecţiei morale şi alegerii, vezi *The Idea of Justice* de Amartya Sen. Interesul meu faţă de politicile de bună-vieţuire a fost stârnit mai întâi de un pamflet *Demos* din 2009, intitulat *The Good Life*, pe care îl puteţi descărca de aici: http://www.demos.co.uk/publications/goodlife. Vezi şi două critici fervente ale politicilor de bună-vieţuire: *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End* de James L. Nolan Jr. şi *The Dangerous Rise of Therapeutic Eduction* de Kathryn Ecclestone. Pentru ultimele evoluţii în politica de bună-vieţuire, vezi blogul meu.

Sesiunea de dimineaţă: Războinicii virtuţii

Puteţi să găsiţi şi alţi stoici, să vă înscrieţi pentru un buletin de ştiri lunar şi chiar să primiţi educaţie stoică pe adresa www.newstoa.com.

O listă stoică de e-mailuri este http://groups.yahoo.com/group/stoics/.

Există un grup stoic considerabil pe Facebook. Merită să vizitaţi şi http://www.wku.edu/-jan.garrett/stoa.

http://www.thestoiclife.org

http://www.biblio.org/stoicism/

Puteţi viziona o expunere video a lui Thomas Jarrett, precum şi unele dintre expunerile mele despre stoicism şi versiuni text complete ale interviurilor cu mulţi dintre oamenii intervievaţi în această sesiune, la www.julesevans.net.

Toate textele originale ale stoicismului sunt accesibile gratuit online: *Discursuri* de Epictet şi *Meditaţii* de Marcus Aurelius, ambele traduse de către George Long; *Essays and Moral Letters to Lucius* de Seneca, traduse de către John W. Basore; şi *Lectures* de Musonius Rufus, traduse de către Cora E. Lutz. O altă sursă importantă pentru începuturile stoicismului este *Lives of the Eminent Philosophers* de Diogenes Laertius, accesibilă online în traducerea lui C. D. Yonge.

Bunele explorări academice ale stoicismului includ *The Heuenistic Philosophers* de A. A. Long şi David Sedley; *Problems in Stoicism* şi *Stoic Studies* de A.A. Long; *Stoicism and Emotion* de Margaret Graver; *Emotion and Peace of Mind* de Richard Sorabji; *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* de Pierre Hadot; şi *The Cambridge Companion to the Stoics*, editată de Brad Inwood. Pentru o încercare de construcţie a unui stoicism modern, citiţi *A New Stoicism* de Lawrence C. Beckker. Pentru o introducere mai accesibilă în stoicism, încercaţi *Stoicism* de John Sellars, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic* Joy de William B. Irvine; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* de A. A. Long; şi *Everything has Two Handles: The Stoic's Guide to the Art of Living* de Ronald Pies.

Despre cultura spartană, am citit cu plăcere cartea lui Paul Cartledge, *The Spartans: The World of the Warriar-Heroes of Ancient Greece*, precum şi scrierile lui Plutarh despre Sparta. Puteţi afla mai multe despre utilizarea stoicismului de către Chris Brennan în US Fire Service din cartea lui, *The Combat Position: Achieving Firefighter Readiness*.

Lunch: Bufet filosofic

5. Lecţia de prânz: Epicur şi arta de a savura clipa

Va puteţi alătura mişcării pentru fericire globală pe www.actionforhappiness.org; şi pe www.deliveringhappiness.com.

Grupurile epicuriene de întrunire se găsesc la http://epicureans.Meetup.com/.

Resurse utile pentru a vă face amici epicurieni se găsesc la www.Epicurus.net/şi www.epicurus.info.

Website-ul Academiei Idler este www.idler.co.uk/academy.

Iar website-ul School of Life este www.theschooloflife.com.

Principal Doctrines ale lui Epicur, traduse de Robert Drew Hicks, sunt accesibile online. La fel, mai multe traduceri în versuri şi proză ale operei lui Lucretius, *On the Nature of Things* şi *Odes* de Horatius. În explorările academice ale epicurianismului, mi-au fost de ajutor *The Hellenistic Philosophers* de David Sedley şi A. A. Long; *The Therapy of*

Desire: Theory and Practice în Hellenistic Ethics de Martha C. Nussbaum; *The Cambridge Companion to Epicurus*, editată de James Warren; şi, în legătură cu Lucretius, *Swerve: How the World Became Modern* de Stephen Greenblatt. Pentru o abordare mai contemporană a epicurianismului, încercaţi *How to Be Free* de Tom Hodgkinson, *Consolations of Philosophy* de Alain de Botton şi interesanta şi emoţionanta istorie a lui Havi Carel, relatată în *Ilness: The Cry of the Flesh*. Puteţi citi interviurile mele cu Stephen Greenblatt, Tom Hodgkinson şi Havi Carel pe website-ul meu.

În ceea ce priveşte „ştiinţa fericii", cititorul este răsfăţat cu o mulţime de oferte. *Stumbling on Happiness* de Daniel Gilbert este foarte interesantă; la fel şi *The Happiness Hypothesis* de Jonathan Haidt. *Happiness: Lessons from a New Science* de Richard Layard este foarte influentă şi, pentru cartea care l-a inspirat cel mai mult, citiţi *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* de Jeremy Bentham. Pentru o prezentare sclipitoare a istoriei obsesiilor noastre legate de fericire, citiţi *Happiness: A History* de Derrin M. Memahon.

Prima sesiune de după-amiază: Mistici şi sceptici

6. Heraclit şi arta contemplaţiei cosmice

Puteţi viziona o înregistrare video a interviului meu cu Edgar Mitchell pe www.julesevans.net şi afla mai multe despre Institute of Noetic Sciences la www.noetic.org. Pentru alte relatări ale experienţelor din spaţiu ale astronauţilor, citiţi *The Overview Effect: Space Exploration and Human Evolution* de Frank White sau vizionaţi frumosul documentar *In the Shadow of the Moon*.

Puteţi găsi toate fragmentele păstrate din opera lui Heraclit *On Nature* pe site-ul intitulat adecvat www.heraclitusfragments.com. Pentru studiul academic al filosofilor presocratici, *recomand History of Greek Philosophy* de W. K. C Guthrie, vol. X. The Pre-Socratic Tradition; The Pre-Socratic Philosophers de Kirk, Raven şi Schofield; şi *Early Greek Science: Thales to Aristotle* de G. E. R. Lloyd. Pentru o prezentare mai accesibilă, recomand serialul TV *Cosmos: A Personal Voyage* de Carl Sagan, episodul al şaptelea referindu-se la presocratici. Pentru paralele între filosofia lui Heraclit şi fizica cuantică, vezi *The Tao of Physics* de Fritjof Capra.

Pentru vederea de sus, sunt îndatorat lucrării lui Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, şi, de asemenea, cărţii *The Philosophy of CBT* de Donald Robertson. Puteţi viziona pe website-ul meu un interviu cu Donald despre vederea de sus. Pentru o celebră explorare a ideei de „conştiinţă cosmică", citiţi *Cosmic Consciousness: A Study în the Evolution of the Human Mind* de Richard Maurice Bucke.

Studiile ce tratează conştiinţa reprezintă astăzi un domeniu imens, în care eu nu sunt expert, dar grupul meu filosofic a apreciat foarte mult *Conversations on Consciousness* de Susan Blackmore, care include interviuri cu mulţi dintre gânditorii de frunte din domeniu. *The Mystery of Consciousness* de John Searle este, de asemenea, o investigaţie penetrantă a domeniului. Pentru două dintre figurile de prim-plan în acest domeniu, vezi *Consciousness Explained* de Daniel Dennett şi, dintr-o perspectivă diferită, *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory* de David Chalmers. Pentru o dispută amicală între Stephen Hawking şi Roger Penrose, vezi schimbul lor de idei în lucrarea lui Penrose, *The Large, the Small and the Human Mind*.

7. **Pitagora şi arta memorării şi incantaţiei**

Există câteva portaluri de căutare a grupurilor pitagoriciene, pe care le puteţi găsi aici: http://pythagoreans.meetup.com/.

Pentru o abordare modernă întru câtva cultică a pitagoreismului, verificaţi diferitele grupuri din toată lumea dedicate învăţăturilor lui G.I. Gurdjieff.

Pentru o colecţie de tatuaje cu maxime filosofice, vezi website-ul meu.

Puteţi găsi toate biografiile şi fragmentele lui Pitagora pe http://www.completepythagoras.net/

Eu am folosit *The Pythagorean Sourcebook and Library*, editată de Kenneth Sylvan Guthrie. O bună explorare academică a omului, a mitului şi a mişcării filosofice este lucrarea lui Christoph Riedweg şi Steven Rendall, *Pythagoras: His Life, Teaching and Influence*. În ceeace priveşte maximele şi tehnicile de memorare, îi sunt îndatorat lucrării lui Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*. În legătură cu teoriile lui Emile Coue despre autosugestie mi-a fost de ajutor *The Philosophy of CTB* de Donald Robertson. Sunt sute de cărţi disponibile pe tema legii atracţiei: dacă închideţi ochii şi chiar vă doriţi, una dintre ele va apărea în mod magic în biblioteca voastră. Pentru o critică bună a Secretului, citiţi *Smile or Die* de Barbara Ehrenreich (în Statele Unite se numeşte *Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America*). Viceamiralul James Bond Stockdale a relatat aceastăpoveste remarcabilă în *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*.

8. **Scepticii şi arta cultivării îndoielii**

Puteţi viziona un material video pe care l-am făcut cu ocazia vizitei mele la The Amazing Meeting pe website-ul meu.

Există numeroase website-uri de intrat în legătură cu scepticii, inclusiv: The James Randi Educaţional Foundation: www.randi.org/ şi Michael Shermer’s www.skeptic.com.

Podcasturile sceptice includ: The Skeptics' Guide to the Universe: www.theskepticsguide.org/.

Skeptoid: www.skeptoid.org.

Skepticality: www.skepticality.com.

The Pod Delusion: www.poddelusion.co.uk.

Există 435 de grupuri sceptice în toată lumea: http://skeptics.meetup.com/.

Puteţi găsi scepticii din Pub Movement din Marea Britanie aici: www. Skeptic.org.uk/pub şi mai există alţi sceptici integraţi mişcării în Pub din Australia, Noua Zeelandă, Statele Unite şi, neîndoielnic, prin alte părţi.

Outlines of Pyrrhonism de Sextus Empiricus este disponibilă online, ca şi Lives de Diogenes Laertius despre vieţile lui Pyrrho şi Cameades. O bună introducere academică în scepticismul antic este *The Cambridge Companion to Ancient Scepticism*, editată de Richard Bett. Mi-au fost de ajutor, ca de obicei, cartea lui David Sedley şi A.A. Long, *The Hellenistic Philosophers*, şi *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* de Martha C. Nussbaum. O scurtă şi vie relatare a lumii filosofice sceptice este eseul lui David Hume „*The Sceptic*". O carte interesantă care face legătura între scepticismul antic şi cel modern este *Doubt: A History* de Jennifer Michael Hecht. Printre cărţile moderne excelente despre scepticism se numără *The Demon-Haunted World: Science as a Candlein the Da*rk de Carl Sagan*; The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable* de Nassim Nicholas Taleb; *Gândire rapidă, gândire lentă* (Publica, 2012) de Daniel Kahneman; şi *How We Believe: Science. Skepticism and the Search for God* de Michael Shermer. Mi-a plăcut, de asemenea, *The God Instinct: The Psychology of Souls, Destiny, and the Meaning of Life* de Jesse Bering. Pentru o abordare sceptică a dezvoltării personale, citiţi *55 Seconds: Think a Little, Change a Lot* de Richard Wiseman.

Despre Werner Erhard, erhard seminars training şi Landmark Forum, vedeţi *Werner Erhard: The Transformation of a Man, the Founding of est* de William Warren Bartley; eseul lui Tom Wolfe, „*The «Me» Generation and the Third Great Awwakening*"; *A Secular Age* de Charles Taylor; şi minunatul documentar al lui Adam Curtis, *The Century of the Self*

Sesiunea de seară: Politica

9. Diogene şi arta anarhiei

Nu pot spune dacă mişcarea Occupy va mai fi în curs de desfăşurare atunci când veţi citi cartea (nu au ocupat încă şi Casa Albă?), dar o puteţi urmări sau lua parte la ea urmărind aceste linkuri:

www.occupywallst.org

www.occupylsx.com

www.meetup.com/occupytogether/

Şi pentru mişcarea de la care a pornit totul: www.adbusters.org.

Există, de asemenea, mai multe portaluri de contact pentru grupuri anarhiste din toată lumea: http://anarchy.meetup.com/.

Ca să fiţi pregătiţi pentru colaps, vizitaţi: http://collapsonomics.org/

Radio 4's in Our Time are o bună dezbatere despre cinism, aici: http://www.bbe.co.uk/programmes/poo3k9js.

Puteţi vedea unele dintre fotografiile mele de la Occupy London pe website-ul meu.

Cinicii au trăit mai mult decât au scris. Cea mai bună relatare a isprăvilor lor se găseşte în *Lives of the Philosophers* de Diogenes Laertius, care este disponibilă online în traducerea lui C.D. Yonge. Printre lucrările academice despre cinici, mi-au plăcut, în mod deosebit, *The Cynics: The Cynic Movement în Antiquity and its Legacy* de R. Bracht Branham şi Marie-Odile Goulet-Caze şi *Primitivism and Related Ideas in Antiquity* de Lovejoy at al. Pentru o relatare a evoluţiei cinismului în epoca Iluminismului, citiţi *The Cynic Enlightenment: Diogenes în the Salon* de Louisa Shea. Despre anarho-primitivism în epoca modernă, recomand *Against Civilisation: Readings and Reflections*, editată de John Zerzan; *Dark Mountain*, volumele unu şi doi, editată de Paul Kingsnorth şi Dougald Hine; şi, dacă vă simţiţi chiar militanţi, *Endgame* de Derrick Jensen.

În legătură cu bruiajul cultural anarhist, citiţi *Culture Jam: How to Reverse America's Suicidal Consumer Binge – and Why We Must* de Kalle Lasn; în legătură cu filosofia situaţionistă, citiţi *Revoluţion of Everyday Life* de Raoul Vaneigem; şi, pentru o explorare a influenţei situaţionismului asupra culturii punk, *Lipstick Traces: A Secret History of the Twentieth Century* de Greil Marcus. Iar pentru o sclipitoare abordare de ficţiune a situaţionismului anarho-primitivist, citiţi (sau vedeţi filmul) *Fight Club* al lui Chuck Palahniuk. Despre lupta cu ruşinea, vezi *How to Control Your Anxiety Before it Controls You* de Albert Ellis. Neil Ansell spune povestea pustniciei sale din dealurile Ţării Galilor în *Deep Country: Five Years în the Welsh Hills*.

10. **Platon şi arta dreptăţii**

Sunt publicate mai multe ediţii ale *Dialogurilor* lui Platon. Eu am citat mai ales din traducerile din secolul al XVIII-lea ale lui Benjamin Jowett, care sunt disponibile gratuit online. Nu ducem lipsă de cărţi academice consacrate lui Platon. Pentru acest capitol, mi-au fost de

ajutor *A History of Greek Philosophy* de W.K.C. Guthrie; *Plato: Political Philosophy* de Malcolm Schofield, *Platonic Universe* de Gregory Vlastos, şi *Plato and the Hero: Courage, Manliness and the Impersonal Good* de Angela Hobbs. Pentru o critică de-a dreptul dărâmătoare a autoritarismului platonician, citiţi opera lui sir Karl Popper, *Societatea deschisă şi duşmanii ei*; iar pentru o replică şi o apărare, capitolul *„Plato* "din cartea lui Leo Strauss, *History of Political Philosophy*. Pentru readerări moderne şi populare la Platon, citiţi *Plato's Podcasts: The Ancients' Guide to Modern Living* de Mark Veraon; şi *Plato not Prozac: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems* de Lou Marinoff)

Internetul conţine o mulţime de materiale excelente despre Platon, inclusiv mai multe analize academice ale operei sale, pe www.philosophybites.com/plato; YouTube conţine materiale video de Miles Burnyeat, Leo Strauss, Allan Bloom şi alţii vorbind despre Platon; şi puteţi găsi portalul Alexander's Texan Platonists aici: http://www. meetup.com/platonism/.

Există multe materiale excelente despre neoplatonism pe website-ul Internaţional Society for Neoplatonic Studies, inclusiv traduceri din Plotin, Damascius şi alţii, pe: http://www.isns.us; şi aici o listă yahoo neoplatonică de mailuri: http://groups.yahoo.com/group/ neoplatonism/.

Neoplatonicienii îmi spun că le plac în mod deosebit comentariul lui E.R. Dodds la ideile lui Produs din *The Elements of Theology*, ca şi lucrarea lui Pierre Hadot, *Plotinus, or the Simplicity of Vision*. Despre şamanism, am îndrăgit depăşita, dar încă fascinanta carte a lui Mircea Eliade, *Archaic Techniques of Ecstasy* şi *Shamanism* de Piers Vitebsky. Despre şamanism în cultura greacă, vezi *The Greeks and the Irrational* de E.R. Dodds, îndeosebi capitolul cinci, *„The Greek Shamans and the Origins of Puritanism*".

În legătură cu School of Economic Science, vezi *The Power Within: Leon MacLaren: A Memoir of his Life and Work* de Dorine Tolley şi *In Search of Truth: The Story oft he School of Economic Science* de Brian Hodgkinson. Pentru o relatare mai puţin amicală, vezi *The School of Economic Science: The Secret Cult* de Peter Hounam şi Andrew Hogg. O lectură interesantă este un roman scris de către o fostă elevă de la St James, Clara Salaman, intitulat *Shame on You*.

11. **Plutarh şi arta eroismului**

Parallel Lives de Plutarh este disponibilă gratuit online în mai multe traduceri. Eu am folosit îndeosebi versiunea lui Bernadotte Perrin din ediţia Loeb Classical Library. Şi *Moralia* este disponibilă online, din care recomand *„On Moral Virtue*", *„On the Fortune or Virtue of Alexander the Great*", *„Can Virtue Be Taught?"* şi *„The Educaţion of Children*" – paternitatea ultimului eseu este disputată, dar este un eseu

fascinant şi tăios. Pentru investigaţii academice ale filosofiei şi psihologiei lui Plutarh, citiţi *Plutarch's Practicai Ethics: The Social Dynamics of Philosophy* de Lieve Van Hoof şi *Plutarch's Lives: Exploring Virtue and Vice* de Tim Duff.

Pentru două lucrări din Renaştere profund influenţate de ideile lui Plutarh despre educaţie, citiţi *Principele* de Machiavelli şi *Lives of the Most Prominent Painters* de Giorgio Vasari. Pentru cultul eroilor din secolul al XIX-lea, citiţi *Heroes and Hero Worship* de Thomas Carlyle. Pentru o critică amplă a teoriei „oamenilor mari" din istorie, vedeţi *Război şi pace* de Lev Tolstoi.

Despre renaşterea ideii plutarhiene de caracter în politica educaţională şi publică din America, vezi „*Character Educaţion Manifesta*" lansat de Centre for Character & Social Responsibility de la Universitatea din Boston: http://www.bu.edu/ccsr/about-us/character-education-manifesto/.

Pentru rolul lui Plutarh în mişcarea modernă de educare a caracterului, vezi articolul lui Roger Kimball, „*Plutarch and the issue of character*" din The New Criterion: http://www.newcriterion.com/ articles.com/plutarch-kimball-2286.

Pentru o interesantă istorie şi critică a mişcării pentru „educarea caracterului" din Statele Unite, vezi *The Discourse of Character Educaţion: Culture Wars in the Classroom* de Peter Smagorinsky şi Joel Taxei.

Pentru o perspectivă britanică, vezi pamfletele *Demos, Building Character şi The Character Jnquiry*.

Despre modele exemplare, vezi *Psychological Modeling: Conflicting Theories*, editată de Albert Bandura.

Vezi şi *Heroic Imagination Project* al lui Philip Zimbardo: www.heroicimagination.org. Puteţi asculta interviul meu cu Zimbardo pe website-ul meu.

Pentru o interesantă explorare filosofică a rolului modelator şi a emulaţiei, citiţi articolul lui Kristjan Kristjansson „*Emulation and the use of role models în moral educaţion*" din *The Journal of Moral Educaţion*.

Pentru o abordare explicit plutarhiană a modelării caracterului, vezi www.bostonleadershipbuilders.com/.

Şi pentru două abordări plutarhiene ale istoriei, de ambele părţi ale spectrului politic, vezi *Character is Destiny: Inspiring Stories Every Young Person Should Know and Every Adult Should Remember* de John Mecain şi *Courage: Portraits of Bravery in the Service of Great Causes* de Gordon Brown.

Puteţi citi mai multe despre traseul lui Louis Ferrante de la mafiot la militant pentru alfabetizare în cartea lui de memorii, *Tough Guy*. Rory Stewart este autorul a două cărţi: *The Places in Between* şi *The Prince of the Marshes: and Other Occupational Hazards of a Year in Iraq*. Puteţi viziona o înregistrare video a interviului meu cu Rory pe website-ul meu.

12. **Aristotel şi arta împlinirii**

Majoritatea cărţilor lui Aristotel care s-au păstrat sunt disponibile în limba engleză online. Există un intimidant volum de lucrări academice consacrate filosofiei sale, iar eu nu sunt un expert academic, dar cărţile care mi s-au părut accesibile şi utile pentru acest capitol sunt: *Essays on Aristotle's Ethics*, editată de Amelie Oksenberg Rorty; *The Fragility of Goodness* de Martha C. Nussbaum; şi *Aristotle, Emotions and Educaţion* de Kristjan Kirtjansson. O bună scurtă introducere în filosofia lui este *Aristotle: A Very Brief Introduction* de Jonathan Bames. Pentru o abordare aristotelică a eticii şi a politicii moderne, o lucrare definitorie este *After Virtue* de Alasdair MacIntyre şi mare parte din argumentele acestui capitol, ca şi întreaga mea carte, de fapt, sunt configurate conceptual de aceasta. O altă lucrare importantă şi agreabilă privind renaşterea modernă a eticii virtuţii este *Justice: What's the Right Thingto Do?* de Michael Sandel. Vezi, de asemenea, *Virtue Ethics, Old and New*, editată de Stephen Mark Gardiner. Am scris un articol intitulat „*All our leaders are Aristotelian now*", despre ascensiunea politicii neoaristotelice, în *Public Policy Quarterly*, februarie 2011.

Pe YouTube, o puteţi viziona pe Martha C. Nussbaum vorbind despre Aristotel în interviul ei cu Bryan Magee: http://www.youtube.com/watch? v=unipawzvqb4. Şi excelentul serial TV al lui Arman Leroi despre biologia lui Aristotel, *Aristotle's Lagoon*: http://www.youtube.com/watch? v=mIV4ka6lX8s.

Radio 4's In Our Time prezintă emisiuni despre Aristotel, ambele disponibile Online.

Philosophy Bites conţine interviuri cu diverşi filosofi despre Aristotel, Aquinas şi etica virtuţii: http://philosophybites.com/aristotle/.

Mark Vemon a produs o serie de convorbiri dedicate filosofiei lui Aristotel despre prietenie, pe care le puteţi descărca pe itunes aici: http://itunes.apple.com/us/podcast/aristotles-philosophy-friendship/id170142977.

În legătură cu psihologia pozitivă, vezi *Flourish* de Martin Seligman. Pentru o critică interesantă a cărţii, vezi articolul lui Nussbaum „*Who is the happy warrior? Philosophy poses questions to psychology*", articol căruia acest capitol îi este îndatorat. Îl puteţi descărca aici: http://msf.uchicago.edu/institutes/happiness/prereadings/nussbaum_happy_warrior.pdf.

Jean Vanier a scris mai multe cărţi frumoase, printre care *Mode for Happiness: Discovering the Meaning of Life with Aristotle* şi *Becoming Human*. Puteţi viziona o înregistrare video a interviului meu cu Jean pe website-ul meu, unde puteţi găsi şi câteva fotografii din pelerinajul meu la Camino.

Ceremonia de absolvire: Socrate şi arta plecării din lume

Pentru o explorare amuzantă a morţii şi a filosofiei, vezi *The Book of Dead Philosophers* de Simon Critchley. Vezi, de asemenea, *The Philosophy of Death* de Steven Luper şi *Mortal Questions* de Thomas Nagel.

În legătură cu disputele medievale şi renascentiste privind sinuciderea, vezi *Suicide in the Middle Ages*, volumul 2: *The Curse on Self-Murder* de Alexander Murray. În legătură cu dezbaterile moderne privind suicidul asistat, vezi *Easeful Death: Is There a Case for Easeful Dying?* de Mary Warnock şi, ca un fel de carte de dezvoltare personală de ultimă instanţă, *Final Exit: The Practicalities of Self-Deliverance and Assisted Suicide for the Dying* de Derek Humphry. Vezi şi cercetările *Demo*s despre moarte şi pamfletul lui Charles Leadbetter şi Jake Garber *Dying for Change*. Vezi şi documentarul lui sir Terry Pratchett, *Choosing to Die* http://Youtube.com/watch? v=_NUaosyyymg.

Pentru explorări filosofice ale vieţii de apoi, vezi *Sum* de David Eagleman.

Mulţumiri

Un mare „Mulţumesc” tuturor celor pe care i-am luat de guler, i-am încolţit, i-am agasat şi cărora le-am luat interviuri pentru această carte, pentru blogul meu sau pentru diferite articole din ultimii cinci ani. Am fost uimit şi mişcat de disponibilitatea şi răbdarea oamenilor. Mulţumiri lui Neil Ansell, Dan Ariely, Julianbaggini, Johnbargh, Roybaumeister, Aaron Beck, Alain de Botton, Christopher Brennan, Jesse Caban, Havi Cărei, David M. Clark, Rhonda Cornum, Tom Daley, Michel şi Pamela Daw, Paul Doran, Rob Lewis, Arthur Adler şi toţi cei implicaţi în Philosophy în Pubs, Albert Ellis şi Debbie Joffe Ellis, Louis Ferrante, Maurice Glasman, Stephen Greenblatt, toţi cei din How the Light Gets În, Richard Heimberg, Dougald Hine, Tom Hodgkinson şi Academia Idler, Ryan Holiday, Leo Iermano, Ben Irvine, William Knaus, Kristjan Kristjansson, Kalle Lasn, Richard Layard, Charles Leadbetter şi echipa Demos, Darian Leader, Tim Lebon, Alasdair Lees, Steven Leysen, Anthony Long, Martha C. Nussbaum, Antonia Macaro, Ian Mason şi School of Economic Science, Deb Beroset Miller şi Landmark Forum, Edgar Mitchell, Michael Perry, Ronald Pies, James Randi, Roberta Gallucio Robertson, Donald Robertson, Oliver Robinson şi Scientific and Medical Network, Charles Seaford şi Fundaţia Noii Economii, Jeremy Scott, Keith Seddon, Martin Seligman, Sophia Elizabeth Shapira, Nancy Sherman, David Steven şi toţi cei de la Global Dashboard, Rory Stewart, Ştefan Streitferdt, Sam Sullivan, Andrew Taggart, Charles Taylor, Jean Vanier, Harriet Warden şi School of Life, Richard Weber, Brett Wheat Simms, Uri Wemik, Erik Wiergardt şi Amielle Mover şi Philip Zimbardo. Multe dintre aceste interviuri sunt accesibile integral pe website-ul meu, www.julesevans.net şi unele dintre ele sunt disponibile ca materiale video.

Am fost inspirat de multe cărţi în timp ce o scriam pe aceasta, dar îndeosebi de *Philosophy as a Way of Life* de Pierre Hadot, *Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* de Martha C. Nussbaum, *After Virtue* de Alasdair MacIntyre şi *The Philosophy of CBT* de Donald Robertson. Mi-au fost de ajutor cărţile lui Mark Vernon şi excelentul său blog. Mi-am descoperit dragostea faţă de istoria ideilor prin intermediul eseurilor lui sir Isaiah Berlin, îndeosebi *„The Magus of the North* “; *„A Secular Age*“ de Charles Taylor; *„The Civilising Process*” de Norbert Elias; activitatea jurnalistică a lui Tom Wolfe şi documentarele lui Adam Curtis. Privind şi mai mult în urmă, această carte ar fi fost cu siguranţă foarte subţire fără operele originale ale lui Epictet, Marcus Aurelius, Lucretius, Platon, Aristotel şi ale tuturor celorlalţi maeştri pe umerii cărora m-am cătărat.

Le mulţumesc profesorilor şi tutorilor mei, îndeosebi lui Hilary Stallibrass, Gilly Howarth, David Evans şi Lesei Dawson, precum şi naşei mele, Liz Archibald, pentru toată dragostea şi încurajările ei de-a lungul anilor. Mulţumiri speciale lui Thomas Dixon şi pentru Centre for the

History of Emotions de la Queen Mary, Universitatea din Londra, pentru a fi fost atât de primitori faţă de un blogger imprevizibil şi fără calificări academice. Mulţumiri lui Filip Matous pentru a mă fi introdus şi cooptat în London Philosophy Club. Mulţumiri cititorilor blogului meu, care mi-au oferit, de-a lungul anilor, un valoros feedback. Mulţumiri tuturor editorilor care mi-au încredinţat lucrări, în special Mary Wakefield şi Tatiana Doudar. Mulţumiri prietenilor mei loiali pentru că m-au susţinut în perioade grele şi m-au acceptat în vremuri de nebunie. Mulţumiri speciale pentru încurajările lor legate de această carte şi/sau de viaţă în general către Louisa Tomlinson, Harry Glass, Neil Robertson, Ed Dowding, Richard Orange, Kate Hannay, William Flemming, Katharine Fortin, Toby Guise, Maria Petrova, Claudia Hernandez, Oliver Robinson, Jack Wakefield, Clare Meneill, Anna-Louisa Parras, Jonty Claypole, toţi din familia Manders, Sebastian Ling şi Joe Drury.

Mulţumiri uimitoarei echipe de la Rider Books, îndeosebi lui Judith Kendra, Alice Latham şi Amelia Evans. Mulţumiri agentului meu, Jonathan Conway, pentru isteţimea, înţelepciunea şi sugestiile sale privind stilul de viaţă. Mulţumiri către The Literary Consultancy pentru a mă fi recomandat editorului meu, minunata Sue Lascelles, care mi-a oferit un contract şi m-a ajutat să elaborez această carte: îţi rămân dator! Mulţumiri minunatei mele familii pentru întreaga lor susţinere – lor le dedic această carte, cu dragoste.

O notă despre traducere: am încercat să evit utilizarea unor termeni greceşti sau romani ori de câte ori a fost posibil. Cu toate acestea, am păstrat grecescul antic *psyche*, care poate fi tradus prin minte, personalitate, suflet sau ceva care le cuprinde pe toate trei – cred că este mai util şi mai lămuritor decât oricare dintre traducerile sale. În general, am utilizat traducerile din secolul al XIX-lea ale textelor antice, realizate de clasicişti precum George Long şi Benjamin Jowett, întrucât sunt accesibile gratuit pe Internet. Notele de la final includ recomandări de lecturi suplimentare şi linkuri spre materiale valoroase de pe Internet, inclusiv o mulţime de materiale suplimentare de pe website-ul meu, www.julesevans.net.